中国传统武术

劈挂拳

郭瑞祥 王华锋 编著

育学院出版社

中国传统武术

劈挂拳

郭瑞祥　王华锋　编著

北京体育学院出版社

（京）新登字146号

责任编辑　张义霄
责任校对　一　肖

劈挂拳　　郭瑞祥　王华锋　编著

北京体育学院出版社出版发行　　新华书店总店北京发行所经销
（北京西郊圆明园东路）　　北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32　印张：7.75　定价：4.20元　（压膜装）
1992年2月第1版　1992年2月第1次印刷　印数：8000册
ISBN7—81003—542—8/G·414
（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前言

在闻名中外的中国武术之乡河北省沧州市、深受广大习武者喜爱、普及较广的拳术之一是劈挂拳。沧州劈挂拳系包括劈挂快套、劈挂慢套、青龙拳和挂拳总称劈挂拳。其所属器械有劈挂刀和疯魔棍等。此拳是中国传统武术中的一个优秀拳种，近几年来曾多次被评为全国优秀传统套路，获得金牌十数枚。

此拳原流行于河北一带，现不仅遍及全国各省市，日本、英国及东南亚各国练此拳者也与日俱增。1987和1988年日本《武术》杂志，将沧州劈挂拳誉为，“疾风怒涛的实战拳”和“超实战拳法”。日本青年古谢雅人和秋山幸子（女）等曾专程来华在北京和沧州向作者学习此拳，1988、1989和1990年在日本举行的全日本武术比赛大会上，古谢雅人连续三次、秋山幸子两次获得男女组传统拳术冠军。除此而外，王华锋、王志海等在中国全国武术比赛和观摩交流大会上，先后共获十余枚金牌和优秀奖牌，足见此拳之神奥。为了满足广大武术爱好者的要求，笔者特将此家传之术整理成册，广传于世，为发扬我国传统武术尽微薄之力。但水平有限，不足之处在所难免，还望广大武术同仁，不啬斧正。

编著者于沧洲1992年．春

目　录

一、劈挂拳的历史源流与名人轶事

（一）劈挂拳的历史源流

劈挂拳古称披挂拳，早在明代中叶戚继光所写的《纪效新书》（拳经捷要篇）中，就有所论及："披挂横拳而其快也"。其书中披挂横拳的图像有好多与劈挂单势相同。之后历代相承，到清代中叶，在河北沧州发展成为两个支系：

沧州南皮为一支，是由郭大发传授的劈挂拳，此人身材高大，武功非凡，原名郭庆发，因个高故人称郭大发，系南皮县大庞庄人，此人中过武状元。早年在外保镖，后被皇帝看中，选调担任清宫武卫，并教皇上习拳。晚年复旧故里，将此拳传于本县昝庄赵氏。赵门自传三代，至赵世奎。民国初年，赵世奎在河北保定大军阀曹锟武术营中，拜武术大师刘玉春为师，习通臂拳及苗刀。后遵师嘱将劈挂拳全部技艺秘传于师弟郭长生（人称郭燕子）。

郭长生天资聪颖接受师兄传授给的劈挂拳后，以自己练就的好腰身，加之揉进了通臂二十四势的先进步法——激绞连环步法，并从开阔性、灵活性、和匀称性方面，在原有基

础上大大提高了劈挂拳的技艺水平，从而使劈挂拳这一宝贵民族文化遗产更加风格别致，击法突出，神韵倍增，以全新的英姿再现于武苑之中。

1928年，南京政府成立中央国术馆，馆长张之江聘请全国武术名家云集金陵，可谓群英荟萃，都各自大显身手。郭长生登台献技，演练的就是劈挂拳中的挂拳套路。他身灵步活，迅疾似风，技艺达到炉火纯青之境地。练毕掌声四起。张之江站起来挑着大拇指说“真是名不虚传的郭燕子”。后来亲赠“龙泉宝剑”一把以示敬意。此剑确系宝刃，锋利可断十二个铜钱和指粗铁条。剑上错金铭字是“长生仁兄惠存”，落款：“张之江赠”。

沧州盐山为另一支，由清朝左宝梅（人称左八爷，盐山小左庄村人）。与一韩姓逃僧学得劈挂拳，后传予潘士奎。潘又传与李存义，李传肖合成（盐山城南大王铺人），晚年传与黄林彪（黄系盐山城北黄龙潭人，人称六爷）。黄后来传予马凤图、马英图兄弟二人。

南京国术馆成立后，郭长生与马英图二人均在国术馆任教，彼此技艺相互敬服，故结成莫逆。二位先辈经常在一起交流技艺，切磋学问。至此，曾一度分成两支的劈挂拳，又合成一个套体。此后两位劈挂拳大师集劈挂之大成对原来劈挂套路又进行了整理和修改，并共同编创了劈挂刀，疯魔棍等优秀套路。郭长生和马英图二位先师对劈挂拳的续承和发展作出了巨大的贡献。也给后人留下了宝贵的遗产。

在沧州郭长生将其劈挂之真谛传于曹晏海、高玉清、郭景春等高足及其子郭瑞林、郭瑞祥等人。郭长生1967年逝世以后，其子瑞林、瑞祥继承父艺，传其家学，瑞林尤善技击，

其弟子王柏生、何清贤曾多次在全国擂台赛中取得较好的名次。次子瑞祥文武兼备桃李芬芳，其弟子王志海、王华锋二人在全国武术比赛和观摩交流比赛大会上共夺得十余枚金牌，日本学生古谢雅人1988、1989、1990年在全日本武术比赛大会上连续三次获得男子传统拳冠军，秋山幸子（女）连续两次获得女子组传统拳冠军。郭瑞祥由于教学成绩显著曾多次受到县、市、省的表彰，1984年被评为全国优秀武术辅导员，受聘为河北省沧州武术馆馆长，沧州地区体校的高级讲师。他担任馆长以来，开馆办班，面向全国招生，其门徒遍及全国二十七个省、市、自治区。近年来日本青年专程来沧州或来函求教的也不少。

（二）劈挂拳名人轶事

1. 郭大发

郭大发，清末人，家在河北南皮县庞柳庄（白塔寺西）。是近代劈挂拳始祖。年幼嗜武，个不高，有神力，会轻功，能高来高去。从师于谁不详。所传拳法有劈挂拳、挂拳、炮锤等。

郭大发早年保过镖，保镖期间凭精堪武功，从未丢过镖。他18岁进京，与一镖师校艺，用劈挂门内招法，一个“抄手起脚”没把对方踹上。于是自觉功夫欠缺，决心返里继续苦练，三年后终于业成，再次来京，复于那位镖师较量。还是用这一招，把对方踹了一溜跟头。从此活跃于京师一带。由于武功精绝，后诏选入宫，保卫皇室。不久晋升为紫禁城护卫官。

慈禧时大太监安德海（小安子）去广东，在济南府受诛。当时周长春（周大架）侍安同行。周是河北沧县大马庄人，武功非凡，能举几百斤重的石砘。至今此石砘尚留存。曾殿试获武状元，慈禧曾赐予颐和园鸟览图等多件珍物。

小安子被杀后，其随从有的珠连，有的逃遁。慈禧得知后大怒，遣郭大发将逃者辑拿后即就地正法，先斩后奏。郭领旨后据说将周拿住。因系同乡（两庄相距十几里路）好友。给私释了。周回乡，隐居至晚年，传徒数十人。

郭大发在任紫禁城护卫官期间，一日，夜晚，有个相当御史大夫的大官想入宫拜慈禧奏事，郭大发言天太晚没叫进，得罪了这位官人，官人扬言："不过三日给郭个样看看。"于是他次日入朝，在慈禧面前说郭的坏话。说"禁宫护卫官用汉人，他又不懂满语失体，于是奏转慈禧下旨叫郭去清河学满语三年，然后再回宫听任。"慈禧准奏。郭回去一气之下，托病回乡隐居。晚年以教武为乐。其技艺传其子郭长荣与其孙郭秀亭。还传于临村智庄赵氏，而赵氏自传三代至赵世奎。赵世奎民国初年入保定大军阀曹锟卫队苗刀连。曾拜武术大师刘礼春为师习苗刀，通臂拳。赵所练的劈挂拳得到刘玉春的好评。后赵遵师嘱将劈挂拳之真谛教给郭长生，人称"郭燕子"。

2．左宝梅

左宝梅（1753—1818），盐山县大左庄村人，在盐山是劈挂最早的始祖，人称左八爷。得艺于一韩氏，习劈挂拳（即现在慢套劈挂拳）和青龙拳（劈挂的一个套路）。

左武德高尚，为人称道。乡里人民间发生争执，他一到场，即干戈平息，受人尊敬。对方蛮横粗暴，他也苦口相劝，

从不动武。一次，一布贩到望树村赶集，此人依仗力大身粗，蛮不讲理，左右相劝而不服。并口吐秽语欺人。众人要左教训此人。左对布贩说："小伙子，火盛无益，和气为佳。"布贩见左乃白须老叟，心不在意，双手抓起近百斤的布包，放于驴驮上，洋洋自得。左见此，便一手抓起同样布包轻轻放于驴驮上。布贩大敬，恭请左到他家一坐。左与其弟子潘世魁至布贩家中，布贩要与左较艺，左说何必较量，请观小徒艺如何？潘世魁走拳，布贩吃惊。潘又以肘击墙，墙沙沙作响，布贩服。左嘱布贩："练武必重武德，切不可以武欺人。"布贩应声是。

3. 肖华成

肖华成，盐山城南大王铺人，清末通臂劈挂拳家。他和李文彪是师兄弟拜李存山为师学劈挂拳。年少苦练劈挂，功夫可谓炉火纯青。本地一王姓恶霸外号叫"镇街王"，强男霸女，无恶不作，为当地一大害，此人身高力大，会些拳脚人不敢惹。一日，二人商定比武较艺，并立字死伤无怨。较量时，肖左手一仰，拧身进步出大掌正中镇街王心窝，王倒地亡。后传"一掌打死镇街王"。

肖华成之门生有盖京南黄林彪等人。其徒孙城南马房肖林彪，此人三十岁时在天津考武秀才，抽签换月饼因故与脚夫（脚行）六十余人打架，战胜了这六十多人。被称为大闹瓷器店又名"砸仓敖"，后人编成了戏，传颂肖的武功。

4. 李文彪（李云表）

李文彪盐山县辛店村人，早年拜杨家铺李存山为师学劈挂拳，为清末通臂劈挂拳师，以拳勇名冠一方。少家贫，给人扛活，父早亡，母子相依为命，后在津学手艺，年关回家

时捎点馒头饱子其中有黑面的，也有白面的，白面的舍不得吃，挑出来个给李存山恩师送去，感动得李师热泪盈框，以后将技艺尽心相传，四五年的勤学苦练，练就了一身好功夫。中年，他客居京都，在八旗军营当武术教官。一天有朋友为某拳师所辱，请李为其伸冤。李即与这拳师相邀较艺。李双臂如铁，"腕甫交，拳师即遁去"，自此，李文彪名声大振得"铁胳膊李文彪"之称。

5. **黄林彪**

黄林彪（1831—1907）字伟村，盐山县城北黄龙潭村人。人尊称"黄六爷"。据其曾孙黄绍锡介绍，黄林彪早年习八极拳。后跟城南大王铺肖华成学劈挂。因武功精深人颂浑名"盖京南"。有二子黄森亭、黄双亭。均得父真传。黄森亭于清末曾在沧县城内清军乐善营为伍，后教武术。晚年曾收马凤图、马英图兄弟为弟子。

6. **郭长生**

郭长生（1866、1、17—1967、7、16）字恩普，人称"郭燕子"。河北沧州人。

郭长生先生是我国近代驰名中外的武术大师。正如《武术拳种和拳家》（上海教育出版社）所述"通背拳它的近代代表人物有刘玉春、郭长生（外号郭燕子）等人"除此而外，精通劈挂、苗刀及青萍剑等。

郭幼年家贫，父早亡，与其母相依为命过着清贫生活，时中法战争刚刚结束，见清政府腐败无能，列强瓜分中国，又受孙中山先生"武术救国，强国强种"之影响，怀武术救国之志于1914年应招到保定大军阀曹锟下苗刀连为伍，拜武术大师，外号"常胜将军"刘玉春（河北独流人）为师，学通

臂拳、苗刀等。由于练功勤奋，聪慧过人和天生的一付好腰身，加之为人憨厚忠实，深受刘师喜爱。刘遂将技艺尽其授予。此外，还得到刘之师弟任向荣的热心指点，功业遂大成，深得通臂、苗刀之真谛。有些方面能融汇贯通，有独到之处。

1923年，直系军阀曹锟用武力手段驱逐了傀儡总统黎元洪，通过贿选当了“大总统”。这时刘玉春和郭长生均随曹锟进驻了北京中南海，郭长生被提为曹锟的护卫。1924年第二次直奉战争，冯玉祥古北口倒戈，发动了北京政变，囚禁了曹锟。郭长生又给鹿仲麟当随从副官。此对军阀混战民不聊生，到处贪官污吏，先生愤而回归故里闲居。

1928年在南京成立中央国术馆，馆长张之江聘请郭长生为中央国术馆苗刀教官，后兼任外交部武术教官。在中央国术馆任教期间，曾参加1928年在南京举行第一届全国国考，在400多人中，以不败记录打入最后十七名最优胜者行列（这十七名没往下再打）。这十七人中还有中央国术馆杨松先生。所有优胜者均获得冯玉祥将军亲赠的尤泉宝剑一柄。

之后先生亲自培养的曹晏海，1929年杭州打擂，击败名震一时的“震江南”刘高升，在上海打擂荣获第一名，曾得到当时上海市长张群等五枚银塔和银盾。之后不久其亲授门生在1933年第二届国考中高玉清获散打冠军；郭景春获散打和长兵冠军。张之江馆长亲自赠给郭长生及门生郭景春各一柄宝剑。

1937年“七·七事变”爆发，当时郭长生正在家歇伏，没随馆西迁，闭门八年；糠菜胡口、艰苦度日，决心不给沦陷区日本人混事，驻沧日酋曾三次派人以重金相聘去本部教授苗

刀，均遭郭长生谢绝。郭执意“我宁死也不当亡国奴”。这种高度的民族气节，至今为乡里人所称颂。

抗日战争期间，先生在家守贫自乐，抽出时间致力于武术的研究工作。根据通臂拳一快、二活，三多变，四沉长的原则，重新修改了劈挂拳。修改后的劈挂拳面目全新，神韵倍增。此外，还重新修改了疯魔棍等。从1977年以来，先生之子瑞祥之徒王华锋、王志海二人演练的劈挂拳和疯魔棍在全国武术观摩交流比赛大会上就荣获六枚金牌，受到市政府表彰。另外，郭长生先生的不朽贡献是在继承苗刀之真谛的基础上根据苗刀实战用法之精华，发扬个人智慧又创编了二路苗刀、苗刀进枪、疯魔棍和修改了劈挂拳，这是留给后人的宝贵文化遗产。

先生一生授徒众多，可谓桃李满天下。其中主要的是：曹晏海、高玉清、郭景春（健伟）、郭瑞林、牛增华、张群众等。先生有二子，长子郭瑞林尤善技击是沧州武协副主席，次子郭瑞祥任沧州武术馆馆长，是全国优秀武术辅导员，现任沧州地区体校高级讲师。先生去世后二子承父业，开馆办班传其家学，其门生遍及全国二十七个省市，日本、美国慕先生之名，来沧求教者多人。不少国内外书刊，多次报导了郭长生的事迹，近年日本的武术书刊中曾把郭长生修改的劈挂拳誉为：超实战拳法—沧州劈挂拳”和“疾风怒涛的实战拳—沧州劈挂拳”。上海电视台，中央电视台、广东电视台、河北电视台、西安电视台以及日本泛亚西亚电视广播中心也曾专程来沧拍摄“郭家拳”，并以“古城沧州访名拳”为题向观众播映。

先生晚年应学生邀请到天津授艺。1967年9月16日因患

食道癌在家病逝，享年七十一岁。

7. 马英图

马英图（1898～1956）其父马捷元（化堂），大户，家有地10顷，爱玩鹰。马英图和其胞兄马凤图早年一起学八极拳。后二人一同到盐山城北黄龙潭村拜黄林彪为师，学劈挂。1924马凤图、马英图、佘国栋和马星一同去张家口，在西北军张之江部从伍。直奉战争奉系将领镇守天津，直系将领冯玉祥攻打月余不下。冯玉祥召集军事会议，正值大家谋无良策之机，马英图闯帐请缨出战，挑选了有武功的一百多名士兵，组成敢死队，另外在其中又筛选出十八名出类拔萃者每人三大件，即盒子枪、手提势、大刀片作为先锋，并声言“如攻不破敌阵，愿拿人头来见”。冯玉祥采纳了他的主意，马英图是夜，以左翼诱敌，右翼出击的战术，人人忘死，奋勇杀敌，守军倾时溃乱，四处逃奔。西北军大军紧跟而上，一举攻克了天津，马英图奇兵得胜凯旋回营，受到冯玉祥的重赏嘉奖。

1928年，南京中央国术馆成立，马英图受聘在该馆教授八极拳并担任少林门武术科长。同年参加了第一届国考，得优等奖。素以心狠，手黑著称，武坛称他是“马狠子”。在中央国术馆任教期间与郭长生（郭燕子）交厚，互教技艺，订为儿女亲家。二人磋商技艺，研究学问，共同修改编整了劈挂拳，研创了疯魔棍等优秀传统套路，这是二人留给后人的宝贵遗产。抗战前提前离开中央国术馆到国民党部队当武术教官。抗日战争期间在陕甘一带，组织训练大刀队，与日寇交战。1945年日本投降后，回沧州。郭长生令其子郭瑞祥给马磕头拜师，1947年调傅作义部在北京通县驻防。后随部起

义，北京和平解放。解放后在甘肃闲居，于1956年病逝。享年60岁。

8. 武状元曹晏海

曹晏海（1903—1938），河北沧县芦家园村人。此人身材高大、蜂腰乍肩，臂长腿健。少年时酷爱武术，十五岁曾背着家人出走，去昆仑山学艺，沿途讨饭一个多月至山西太谷被一老人劝回。他聪颖过人，自学成才，十几岁能释读古文，双手提笔能写梅花篆字和清秀小楷。至今其家人还保存他早年阅读过的书札墨迹。

十几岁从连阔和尚学拳术，1928年去南京中央国术馆在教授班为学员。当时他见郭长生先生（人称郭燕子）艺精技绝，身手非凡，武德高尚，加之又是同乡，敬佩至极，欲拜郭为师学习技艺。郭长生慧眼识真，见曹确是个难得的人才，奈年零相差无几，故答应代师收徒传艺，二人兄弟相称。

“根深叶定茂，本固枝必荣”。郭长生对曹晏海尽授其技，将通臂、劈挂、苗刀之真传绝技顷授其爱弟。曹晏海艺海扬帆，收珠聚宝得先生艺技精髓。郭长生对曹晏海在培养训练中，不但陪着练而且还喂着打，在实战中甘愿作“喂手的”。兄弟二人校场上行拳施招，各不相让；可场下相处，情同手足，结成莫逆之交。曹晏海的功夫突飞猛进。练功中十二个枣木橛楔到地里曹晏海用激步勾子一口气把它都踢出来。二十几岁就得了个“草上飞”的浑名，其速快，可想而知。

1929年10月16日浙江省主席张静江等在杭州摆擂台举办了浙江国术游艺大会。有几个省4个特别市共300多人参加。这确实是一次聚国英之盛会。曹晏海参加了这次擂台赛。擂台设在市内旧藩司前学宫的广场上，场中筑台，台中以白粉

画出一直径三丈（9米）的圆圈作比试范围。这次比赛分表演、擂台两大类，比赛为淘汰制，抽签定序点名上台，倒地算输，三战两胜。评判委员长是李景林。

比试最引注目的是刘高升和曹晏海这一对。刘高升，湖北襄阳人，当年55岁，上海永安先施公司总镖头。此前，刘到上海故意做作，以大手套笼住双手悬于额上。在英租界为包探长钱广文所见，问："手如何"？说："有功夫怕不慎伤人"。"何功夫"？"铁沙掌"。钱即叫人找来老城墙之城砖，试刘之掌力，刘用掌一拍砖碎如腐碴。刘在上海出名后为上海"三刘"之一（刘高升、刘百川、刘小辫儿）。来杭前曾"徒步西安，以武会友"。一路过关斩将，横扫千军。回途在南京中央国术馆表演油锤击裆、手裂对札粗的竹竿。观者无不惊叹。外号人称"铜头铁臂震江南"。来杭前，自信取胜满有把握，带着两个空箱子准备盛五千块现大洋。其弟子在上海北站为他送行，鞭炮放得满地都是，在杭州一下车，刘高升便问："中央国术馆来参赛的是学生还是老师"。众说："是学生"。刘哼的一声说："学生打什么劲"。面对刘高升这员虎将，参赛者自动弃权的不知其数。曹晏海也有些胆怯。郭长生对他说："拳无不破，惟快不破。"意发挥我之特长以快致胜。又说："你像踢木头轱辘子似地踢他。"又鼓励他说："宁叫他打死，别叫他吓死。"

10月22日，第三组比试，第一对便是曹晏海对刘高升。这是观众期待已久的一对。比试开始，曹想用"疾步勾子"（通背二十四势中的一势腿法）胜他。可这一腿不但没把刘高升踢倒，反尔自觉腿麻木到腰胯，可见刘的硬功。曹退后两步，刘跟进，则发现刘的步法呆笨。十秒钟后曹见刘求胜心

切，气往上冲，体力也渐不济。曹用右脚向刘胸一蹬，没将刘蹬倒，刘双手已将曹的右腿抱住，曹于是用右臂将刘颈夹住，被抱起的右腿向刘裆里一插，单腿站立与刘相持，然后刘向前拥，曹左脚向后单跳，突然曹施抽腿别，一转腰，将刘摔倒在地。刘不服，说："这是摔倒的"。但曹已知刘空空如也。即说："刘老师，我们再打好了"。台下观众拍手说："曹晏海好汉"。"曹晏海好汉"。再打时，刘上前一掌，只见曹一拧腰群众未见何势，（实际用的是前劈横，因势快一般看不出）将刘击出一丈多远弄了仰面朝天。刘起身吐了两口血说："我想不到输在小孩子身上"。曹此时说："刘老师这回算不算输？"刘认输。军乐队奏乐。

翌日晨《当代日报》第一版特写，题为《曹晏海用钥匙打开刘之铁门，内无一货》。

整个比赛曹未被任何人打中一下。他技艺精纯、动作清楚，身活步快，非人所能及。与人比试最多两合必定取胜，四决以后大会出现"退让"客套，尤以中央国术馆教授班学员之间更甚，其目的之一是垄断优胜者名次；之二、同派系之同仁之间提高其名次列位。大家弄不清原因，认为曹是最强之人，屈居第四不合理，向大会提出"艺高受压"的抗议。曹晏海这次获得奖金550元大洋。获中华体育会赠银盾"武德可风"一具。

得胜回来的曹晏海给郭长生买了块德国金壳手表以示酬谢。

时间不长又在上海举行了一次擂台赛。这次比试曹晏海再显身手，过关斩将，力克群雄，夺得本次擂台赛的第一名。除得奖金外，还获五件奖品，其中有当时的上海市市长张群题

赠的银塔一尊，上写："上海国术比赛大会，第一奖"，中间"我武维扬"四个大字，落款："市长张群赠"。黄金荣题赠的银盾一具上款"第一名，曹晏海同志英鉴"中间"孔武有力"四个大字，下款"黄金荣题赠"。还有杜月笙题赠的银盾一具：上款："第一名，曹晏海同志英鉴"。中间"有勇知方"四个大字，下款："杜月笙题赠"。除此之外还有张家林题赠的银盾等。

上海擂台赛曹晏海取得冠军以后充分显示了曹的非凡武功和精纯技艺：受到各路督军和各省主席的赏识，争相聘请为国术教官。浙江省主席张静江聘请曹晏海为教官。兼随从副官。1937年又由杭州调江西芦山，任陆军军官训练团一级国术教官。1938年秋患病在江西庐山去世。

9. 郭建伟

郭建伟（1916—1987）字景春，沧州市东门里人。是沧州劈挂、通臂名家，郭长生的得意门生，生前担任历届沧州市武协副主席。

从八岁习武，始拜杨三爷练燕青拳"九、一八"事变后，日冠入侵，山河破碎，郭建伟怀着"武术救国"的理想经其伯父郭锡山的介绍入南京中央国术馆为学员。（郭锡山后系南京中央国术馆教务处副主任）。在中央国术馆期间由郭锡山、孙玉铭介绍拜郭长生（郭燕子）为师习通臂拳、劈挂拳。郭建伟细腰乍臂，浓眉大眼，身高1.80米左右，身体素质极好。深得其恩师喜爱，逐将其技艺倾授，因此，功业大进。时间不长郭建伟即艺压群雄，成为中央国术馆屈指可数的优秀学员。

1936年，南京中央国术馆发生了一件武夫上门较艺的事情。北京有个名拳师叫刘光奎，习练八卦等多种拳艺，并扬

言有“铜锤贯顶”、“铁尺拍肋”等硬气功，还会点穴，与人较量稍施绝招便可把人致于死地。他来中央国术馆扬言要与国术馆同门艺师较量较量。张之江馆长对此人素有耳闻，想我馆教官与之比试，倘若有失，会影响国术馆之声望，不如留馆聘为教官每月薪水60元现大洋。不料刘光奎执意要比试。于是教务处副处长吴峻山和孙玉铭商讨后去找郭长生拟叫其弟子郭建伟与刘光奎比试。开始郭长生不大同意，意思是国考将至，郭建伟的技艺不便披露，经再三斟酌，郭才同意。比赛时，黄柏年、孙玉铭二人担任裁判员。郭建伟、刘光奎二人下场照礼节相互抱拳行礼鞠躬。不料刘光奎先法制人，没容郭直起腰来，飞身进前就是一掌，这一掌速度之疾，出掌之狠，令人叹惊！这时，郭建伟已自知躲闪已来不及了，取迎其击而进击的方法，一叠腰便是一个右拽，刘之掌已被郭左拳挂开，刘一空掌转到郭的右后方。那里知道通臂拳的激绞连环步法，向前进击可连连发动，环环相套，不给对方以防卫余地；击前同时可以打后。郭建伟拧步转腰又打了一个左拽，这个左拽正打在刘光奎的右肋，只听“嗷”的一声，将刘打倒在一丈开外。只见刘光奎的脸色，由黄变白，口吐鲜血。第二个回合又开始了，只见郭建伟拳法如雷，身疾似电，其势如暴风骤雨，力所难挡。刘荣奎叫郭建伟这一个拽，打得自觉已有内伤。再见郭之攻势凌励知无法取胜于郭，便只是躲闪退逃。一个追一个跑，还打个啥劲。于是裁判鸣笛示意郭建伟取得胜利。

刘光奎失败后羞惭满面，灰溜溜地带着自己的皮箱，坐着人力车离开了国术馆。

郭建伟初露锋芒，即威名大震！时隔不久，在南京举行

了一次全国擂台赛，这次比赛按体重分级。郭长生的两个弟子高玉清和郭建伟均在同一级别，照规定：体轻的可越级到体重的级别去比试，但体重的不能到体轻的级别去比试。郭建伟为了使本门参赛者多得一冠军。自报到重量级去打。而让其师兄高玉清在原轻量级比赛。这也显示郭建伟之自信。散打中郭建伟，力克群雄夺得冠军。而长兵这项比赛中，最后与大枪刘增福争冠亚军。刘系祖传大杆子，全国闻名，素有"杆打香火头"之功。上场时均带护具护面，各持一白蜡杆代表长兵。开始郭开左边门户，待刘进攻。刘虚刺郭左腿，郭用苗刀削杆粘杆之法，上步斜削刘杆。刘见势抽杆复刺郭之右膑。郭就势上右步用苗刀之迎推刺拨开刘之杆。然后一变脸用疯魔棍中"老翁砍柴"之势，抽中刘之颈项将刘抽砍倒地。再起来刘后颈被抽起三指高的大紫包。刘已无法再战，则宣告郭建伟胜利。这次比赛，郭建伟，取得散打、长兵两项冠军。中央国术馆馆长张之江赠给郭建伟一口龙泉剑以示鼓励。这口宝剑现在仍然珍藏在郭建伟后代家中。剑上有错金铭字：正面"国考考试优胜纪念"。背面"中央国术馆馆长张之江赠"。

而高玉清在这次比赛散打中也取得了轻量级冠军。郭长生的两个弟子，在这次全国大赛中，二人取得了三项冠军。一时名声大振。《大公报》和南京日报加标题报导了这次比赛情况。

1937年抗战爆发，郭建伟随馆搬迁辗转重庆，后由中央国术馆派往重庆警官学校任少校武术教官，同年经张之江先生介绍入黄埔军官学校学习。毕业后分配到国民党三十军任营长，后升任团副。1948年随军投诚被分配到冀东建国学院学

习。毕业后被分配到河北永年县任文化教员。

1945年抗战胜利回沧州没进其家见老母，先到恩师郭长生家里。含泪向老师表述惜别之情。成为尊师之楷模。

郭建伟练功几十年如一日，每天闻鸡起舞，风雨无阻。解放后曾多次应邀在全国及省运会上表演。其门生在沧州市举行的全国擂台赛上，也取得过第一、第二名的好成绩。

郭建伟于1987年11日1日因病去世，享年七十一岁。

二、劈挂拳的风格和特点

整理创编后的劈挂拳，在继承传统劈挂拳的基础上又把迅猛慓悍之大劈大挂同通背二十四势中含蓄吞闾，疾步连环结合了起来。其势起落钻伏，伸收摸探，开合瀑发，蜿蜒蛇行，如大河流水，起伏跌宕，疾风怒涛一泻千里。

其风格是：神形自如，动作舒展；洒落骄健，疾速多变。整个套路虽无定势，但动静分明，节奏明显。故云："势无定势，形无定踪。""疾若奔涛滚浪，又似风雷觉顶；缓似清风拂柳，又象雄鹰盘旋。"此拳内功，外形要求是：动中静，虽动犹静；静中动，静中蓄动。动以刚为实，静以柔为虚。动静，刚柔，虚实，快慢相互转换、相互制约。

其特点是：（一）活、（二）快、（三）多变、（四）力沉长。即所谓"拳似流星，眼似电，腰似蛇行，足似钻。"这是它行拳的写照。

技击方面其特点是。"不招不架，只打一下；犯了招架，必打数下"。"滚轮散打仗凭劈挂。"讲究"千趟架子，万趟拳；出来一势打不完。"要求是"击中目标乃小胜，打倒目标是上乘"。

劈挂拳各个套路除上述共同风格特点外，又各具特色，有突出点。

如快套劈挂拳，起落钻伏，突出一个“快”字；慢套劈挂拳，辘辘翻车，滚滚劈挂，突出一个“密”字；青龙拳，青龙出水贯长虹，突出一个“长”字；挂拳，疾行高跳似闪电，突出一个“捷”字；炮锤，朴素浑厚，刚劲有力，突出一个“健”字。

综上所述，劈挂拳之突出特点是：快速，劲脆，舒长、实用。

三、劈挂拳的技术要领

久练劈挂拳者，肢体肌肉含而不露；肌肉均成条状，体形健美。通常在行拳中两臂切忌刚曲，刚曲则力拙（迟笨）。必须柔活舒展。因为舒能放长击远；活则可多变。多变即是快。俗云："两臂伸舒长击远，出入活合捷似电。"所以劈挂拳要求臂以及腰、胯、肘、肩、腕各部关节都要柔活自然放松不拘。两臂劈挂要有"鞭子劲"，鞭子虽轻但击打作用很大。"鞭杆就是腰，鞭梢即是手，鞭把是两脚。"全身各部要随拳势而动，协调一致，腰、肩、肘，胯、足皆随拳疾出。

腰是人体的枢纽，此拳劲要由腰发。以腰为主带动四肢。腰动则发力大，劲力充实。四肢动作以腰带动，使腰经常处于旋拧伸缩运动之中，所谓"蜿蜒蛇行"正是劲由腰发的外在表现。要做到劲发于腰不留痕迹，全身一劲不可脱节，即将周身之劲贯注于手头脚头，就要有整体感"一举手则全身之力"，就是这个意思。

身法之法则：要求掩胸蜗背，蜿蜒蛇行，直出侧入，变转机灵。

两腿的法则：吸收通背二十四势之先进步法，即疾绞连环步法，逢进必跟，逢跟必进，连连发出，环环相套，连击性强，一经接触，使对方防不胜防。满挂拳和通背拳一样，

也要求“手似两扇门，全凭腿打人。”它在腿法上的具体要求（一）是用腿脚直接踢、蹬、踩、踹、顶等法击打对方；（二）是步法全凭快速，进退趋避，捷活灵变，以利出招即克敌致胜。

劈挂拳讲究势法。势法分内意和外形两个方面。外形以势为本，内意以法为宗。所以练拳必须：学其势，必得其法；习其形，需明其意。这样才能达到预期之效果。

劈挂拳的调势调气要诀共十六个字，亦称“十六字诀”即：两臂条直，搂臂合腕；拧腰切胯，沉肩下气。”

下面对这“十六字诀”及其有关口诀再分述之：

两臂条直：可以使两臂贯通一气，便于发挥腰的拧转力。同时，动作可以放长击远，舒展大方。

搂臂合腕，人以气血为主，筋力为能、气、血、筋、力四者有一定的内在联系。俗语说：筋不离血，力不离气。则筋以血培而力以气助就是这个道理。人的气弱则力薄，血亏则筋枯且难以活泼。劈挂拳运转起来就是贯通周身之气，活周身之血使人的周身气血流畅。故此拳爆发力强。可两臂轮劈反挂，必使指头充血不散，因而要搂臂合腕，使血迅速回转。

拧腰切胯：腰是上下体转动之枢纽。腰活速快，则可大大增强爆发力。所以要求，腰要软硬折中，折迭拧转要迅速灵活，另外，腰劲贵在下沉、坚实。腰如果沉不下去，气必然上浮，气上浮，必充塞于胸，不能沉入丹田，因此上体必定发飘，上下体也就滞涩不灵，两足也不会稳固。两臂运转起来叫自己的臂把自己拽得乱动。故一劈挂动作都要拧腰切胯，即“拧脚尖子，摆脚后跟”。

沉肩下气：沉肩就是两肩放松，两臂自然下垂。只有沉肩才能气沉丹田。下气就是使吸入之气，下达到小腹即气沉丹田。但应注意：沉肩不是压肩，压肩则运转灵活。沉肩时腋下须留一空隙，使肩关节灵活不拘。切忌纵肩、缩颈或两肩一高一低。

收腹敛臀：臀部的姿势正确于否，对腰椎的灵活，下肢的稳固起着一定的作用。收腹敛臀主要是使臀肌和腰肌把骨盆包起来，尤如臀肌托起小腹的感觉。这样能加强手臂的下劈力和上挂力。

拧脚尖子，摆脚后跟："这是劈挂拳另一个技术要领。足的站立，要做到前后左右用力均匀。实足之脚跟，要求脚指用力抓地，脚心悬起，膝关节微屈。这是站稳的关键。"拧脚尖子，摆脚后跟"的主要目的，就是充分发挥腰背之力，增强击出的爆发力。

腰似磨盘，足是钻：我们都知道两腿保持身体平衡的关键，腿部动作的好坏，直接关系着全身。所以有"根在脚，运力在腿，主宰在腰，发于两臂，形于手指"的说法。技击对抗，抢门插招，进退转换，都在于腿和步。所以要求"两腿起落要轻灵，自如，稳健"。

扣齿舔腭：练习劈挂拳的时候要求："口似开非开，似闭而非闭"。口肌要自然放松。一般吸气用鼻，呼气用口，吸气时舌舔上腭。这样功久就会有唾液如泉涌之感觉。唾液多时，要随时咽下。这是劈挂练内五行的一个主要方法。久之助于食欲，修身养气，蓄精欲神，体健神全，内部坚固，强胃保肺，健脾补肾。

眼法要求：劈挂技击讲究"一眼二胆、三打技术快与慢。"

可见眼的重要性。古云："眼为先锋，脑为主帅，手足则是五营四哨之兵将。

要观前瞭后，顾盼左右，望远视进，随形随势。随拳械之出入变转，身形的伸缩起伏，步法之进退趋避，作到手到步到眼先到，这样上下内外才能得心应手，协调一致。

四、劈挂拳基本训练方法

（一）学习方法及步骤

拳诀曰："根深叶定茂，本固枝必荣"，"练拳不练功，到老一场空"。

初学劈挂拳，一定要重视基本功的训练，演练基本功一定要入门得法，浅学深练，这样才能根硬底正，功纯、技高。

现将学习劈挂拳应从何入手、练习的内容与练习方法以及练习时应注意的问题，分述如下：

初学劈挂拳，欲入门得法，须知其技术特点和要求步骤，为了便于说明问题。把劈挂拳技术特点分开来说。手臂的技术特点是：两臂条直、搂臂合腕、大劈大挂，放长击远，躯干和下肢的特点是：前握后扣，左右扭转，拧腰切胯，合膝钻足。表现在整体动作上则是要："大开大合，合如伏炮，缩身藏头，开如炮发，上下展炸"。运力的技术特点是：合蓄开发，势猛力柔，柔中含刚，谓之"用力轻松，含意铁石"。用其交手讲究速进猛攻，连珠炮动，打歼灭战，即："不招不架只是一下，犯了招架就是数下"。它的练习步骤一般按"正、顺、合、活、快、力、精、巧、妙、绝"的顺序进行。即、

初练先求势正，以正再求顺劲，以顺再求灵活，整合、快速、快中找力，力求精巧。势正、招顺、力精便可进求妙手绝招。从传统劈挂拳理论上看：这是劈挂拳逐步功纯的整个过程。就初学者来讲，不要好高骛远，急于求成，除应先借鉴一些一般身体练习以外，主要选择些能突出劈挂拳特点的内容，严格要求，按照上述练习顺序步骤，踏踏实实地一步步地进行练习。

通过多年的练习和教学的实践证明，初学者在入门阶段应先抓住四个方面的内容扎扎实实地练，即，（一）活肩臂，（二）活身腰，（三）活脚步，（四）综合性重点动作。同时在练习要求上应狠抓动作的正、顺、活、合，四步功。即每练一个动作务必要求姿势正确、方法准确，这是第一步功，但与顺、活、合三步功是不能截然分割的，而是相辅相成的。就是说要在动作正的基础上，要求肢体条顺、关节灵活、用力顺达，上下协调配合。另外还应知道由劈挂拳特点决定的，练柔（关于肌肉的灵活柔韧性）是初学阶段的主要目的。有了柔便可“易正易顺、易活合”，故有云：“柔则势法变转开合易，刚则势法变转开合难”，另外，行家“善练筋长一寸，忌练肉厚一分”也是出于此理。故初学要多习“柔”。

那么，经过一阶段的练习，使动作能达到上述要求之后，对劈挂拳再广习深造便可日渐功纯。

总之，劈挂拳入门练习，是指使动作能达到正、顺、活、合四步的要求，获得良好的扎实的劈挂拳基本功。

另外，大家都知道，“两臂劈挂，大开大合，放长击远，柔实抽鞭。”这是劈挂劈练习时，两臂的突出特点。它最讲究

“梢长”（臂能伸，手能远），因此，行家“善练筋长一寸，忌练肉厚一分”，就是这个道理。欲使“梢长，筋长，击远”，关键在于“活肩”。而该拳技术中体现“肩活”的姿势多样。相对体现腰活、步活的方式比较集中。故笔者对“活肩法”介绍得多，而对“腰、步”专门练习法介绍得少些。另外，活腰法还可以自选些内容练习。如后下腰，前俯腰，涮腰等。这些就不多叙述了。

在练习过程中，重要的是明确再次练习的目的，选择能达此目的的内容练习，只有这样才能取得较好的练习效果。因为你每天不可能有长的时间练习。把这些内容从头到尾都练是不可能的。当在每次练习之前，先根据练习时间长短和要解决的主要问题，考虑一个简单的练习计划。即选好几个练习内容，规定每个动作的练习组数、次数，练习负荷的强度与量的大小，以及练习的速度的快慢等等。除此，在练习每个规定动作时，还应先想好该动作的“要点”，强迫自己的动作尽量符合动作要求。再有，当你还没有自我感觉动作是否对与不对的能力时，应让别人给你看，或自用一些限制物等来检查自己的动作是否正确。如练“乌龙盘打”时以面对墙进行（脚离墙近些）来检查两臂动作是否成立圆运动。总之，练身体不是单纯的肢体动作，还在于要多练动脑，用心领悟其动作要领。想练结合，明确目的，以求练习效果。这样进步才会更快。

（二）基本练习内容

1. 活肩部分

（1）静力性的练习方法

①里压肩

方法：面对墙壁，约半步远处开步自然站立，将右臂或左臂）手背（或手心）朝墙，直臂平靠于墙壁上，而后上体右转，左肩（或右肩）向壁挤压。（图1、图2）

（注：本书内动作路线规定为：左手、脚为虚线；右手、脚为实线）

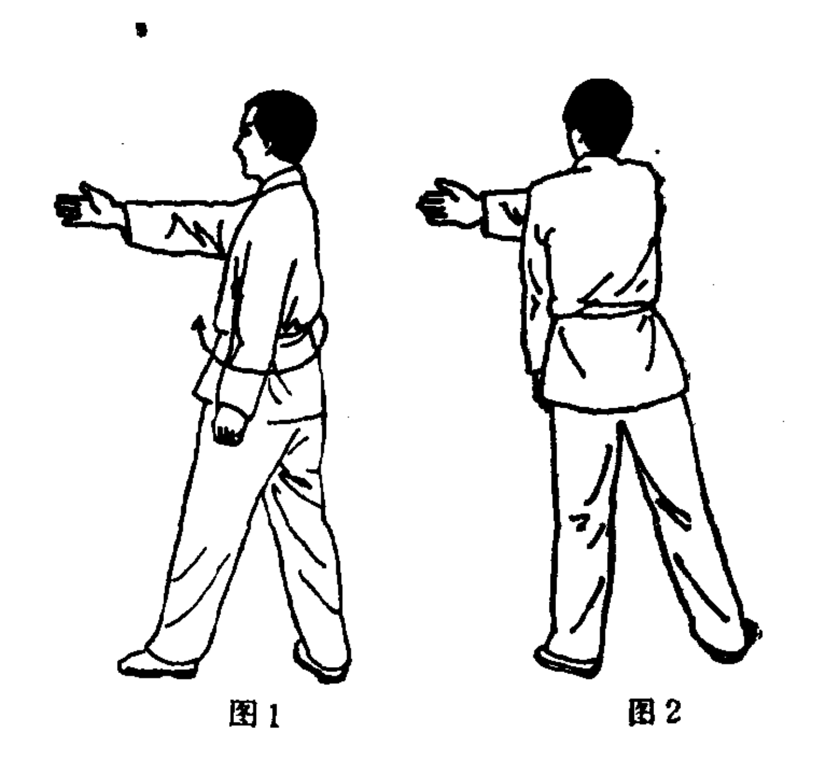


图1　　图2

要领：臂置平而放松，身体向前挤压时，用力由小到大，使胸部与臂逐渐迭拢。

②反压肩

方法：上体右侧为例，右脚在前，两脚与墙平行开步站立，离墙半步远，右臂向右后方伸直，手心贴墙，而后身体适力左转，使右臂被动后张，可左右变换练习。（图3、图4）

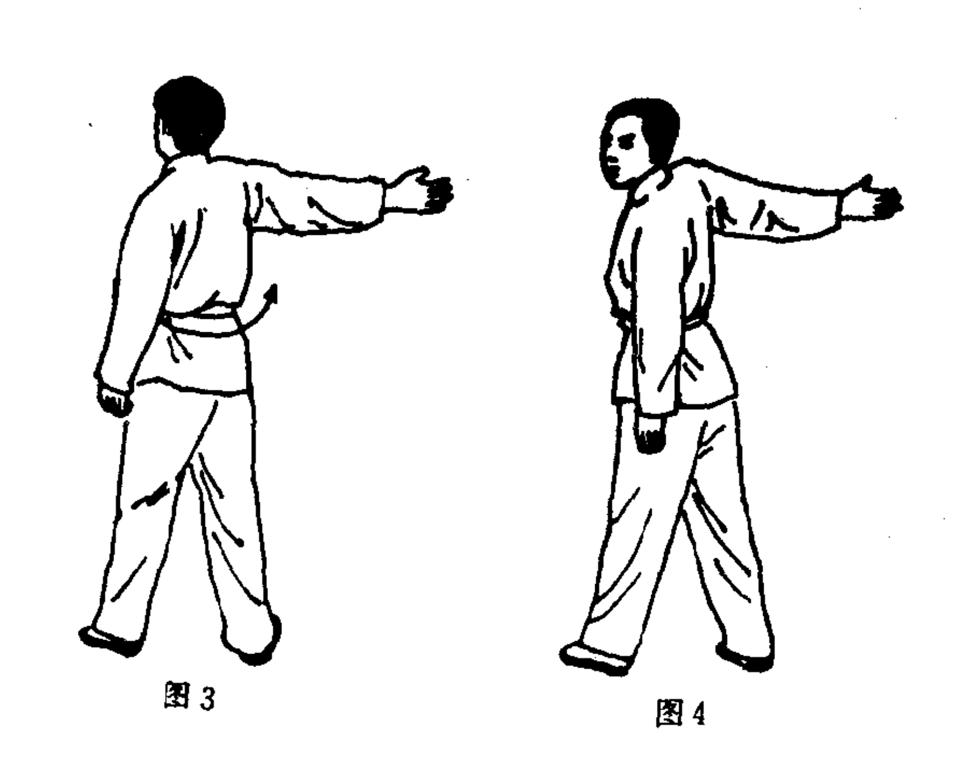


图3　　图4

要领：肩臂平直放松，身体转动反压肩时要挺胸立腰，施力要由小到大，逐渐使背与臂的夹角至90°或更小。

③纵压肩

方法：站立姿势同“里压肩”，且稍离墙远些，右臂（左

臂）上举直，手心侧靠墙，而后身体向墙壁方向倒压。（图5、图6）。

要领：臂直、肩放松，身体向里倒压时，手臂保持正直，压力由小到大，逐渐能使腋下肋骨贴于墙上。

④别肩

方法：两脚开步站立，右臂由胸前向左平举，肘尖朝外，左臂曲肘勾别往右臂肘尖处，向里施力搬别。（见图7）。

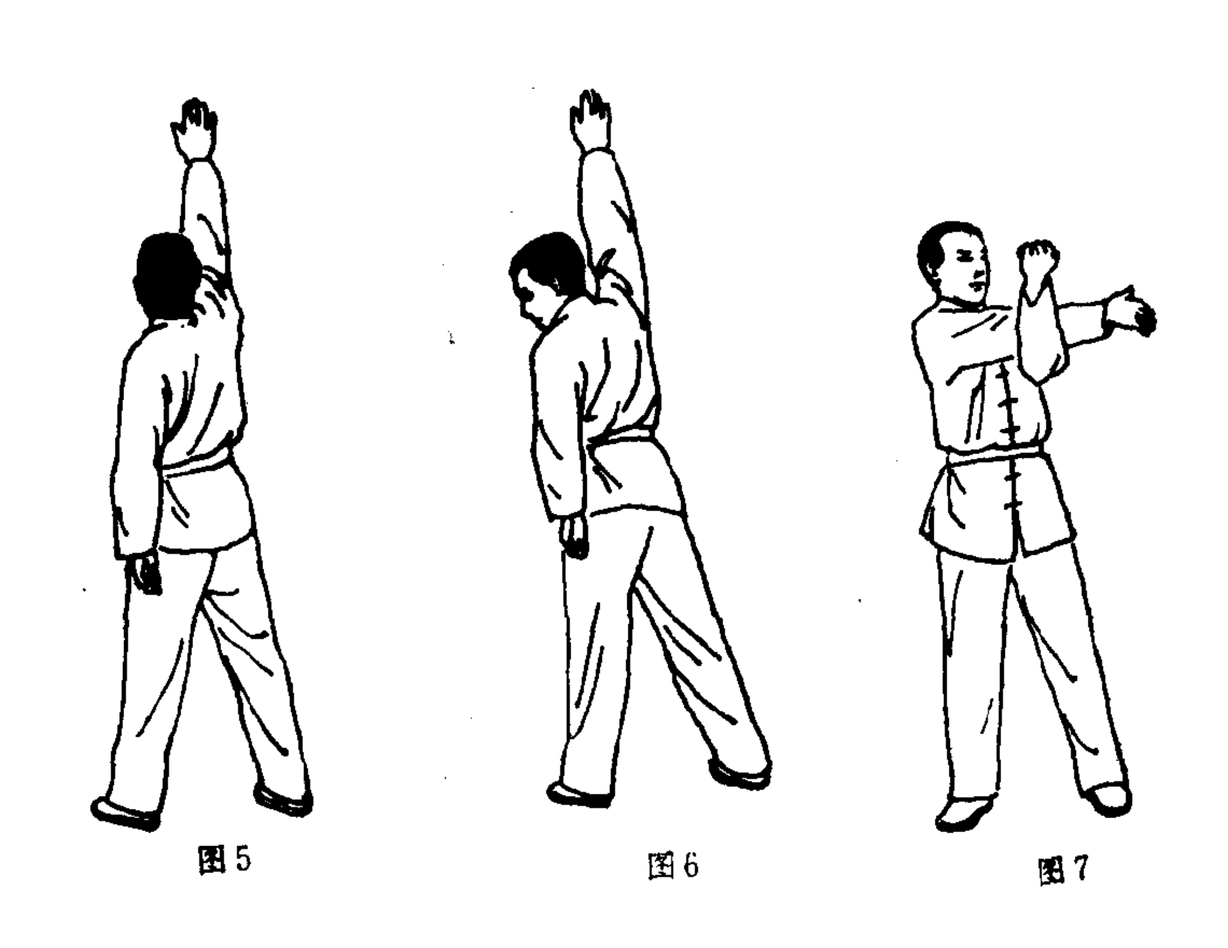
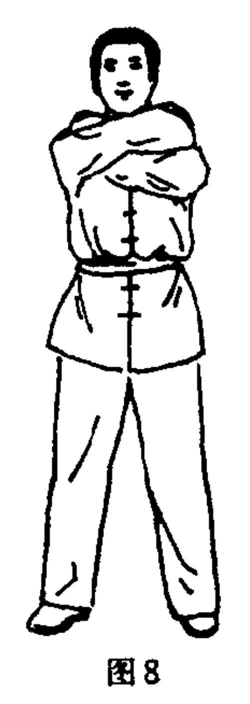


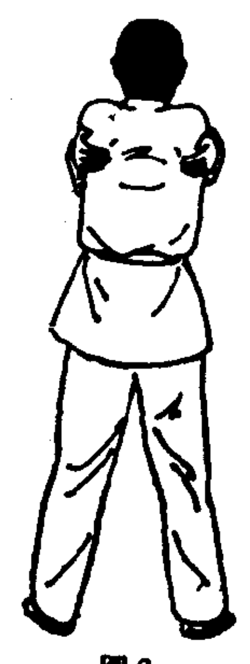
图5　　图6　　图7

要领：被搬别之右臂不得用力，而要保持平直，随搬别之力逐步增大，使肱部与胸部靠拢。

⑤耒肩

方法：自然站立或坐立，两臂胸前交叉抱，两手分别扣住肩胛骨内沿，然后两肩上下前后蠕动。（图8、图9）。


图8


图9

要领：肩臂肘腕皆放松，仅手指用力扒扣，肩蠕动时，胸部随之呼吸一张一合。

⑥头后拉肩

方法：或站或坐，一臂向上曲肘于头后，另一手抓其腕下拉之。（图10、11）


图10


图11

要领：被拉之臂要放松，拉力由小到大。

⑦仆步压肩

方法：两脚开立，（两脚之间距离为本人脚长的三脚半左右），上体前俯，两手抓按两脚，而后右（左）腿全蹲，左腿直平仆于地面上，作仆步，上体尽力前下压，使左（右）肩肩臂平直贴于地面，并向右侧转头，左右交替压之，亦可一侧连继上下狠压数次或耗压一定时间后再换腿压之。（图12、13、14）

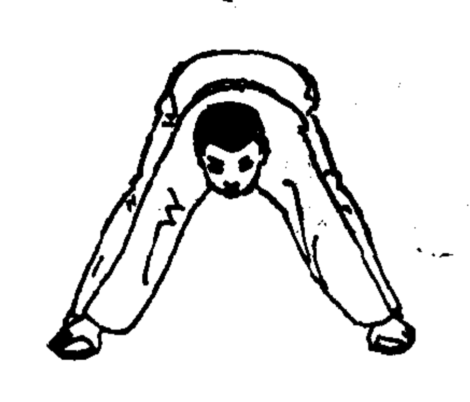


图12

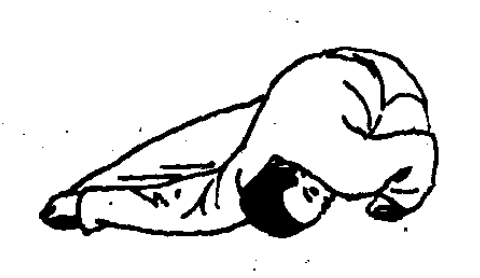


图13

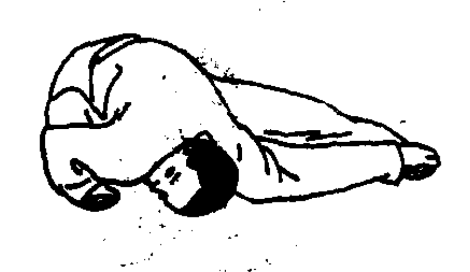


图14

要领：两脚底不得抬起，平仆之腿要伸直，上体前下压时要挺腰抬头，臂要拉直，肩要放松，用力不得过猛。

（2）动力性的练习方法

①前抱后抡

预备姿势：并步自然站立。（图15）

动作方法：两臂向两侧抬起将与肩平时，同时向前抱，两臂交叉，两手打在肩胛骨处。（图16）

不停，两臂反弹而回向身后平摆，尽量直臂使两手背相击碰。（图17）

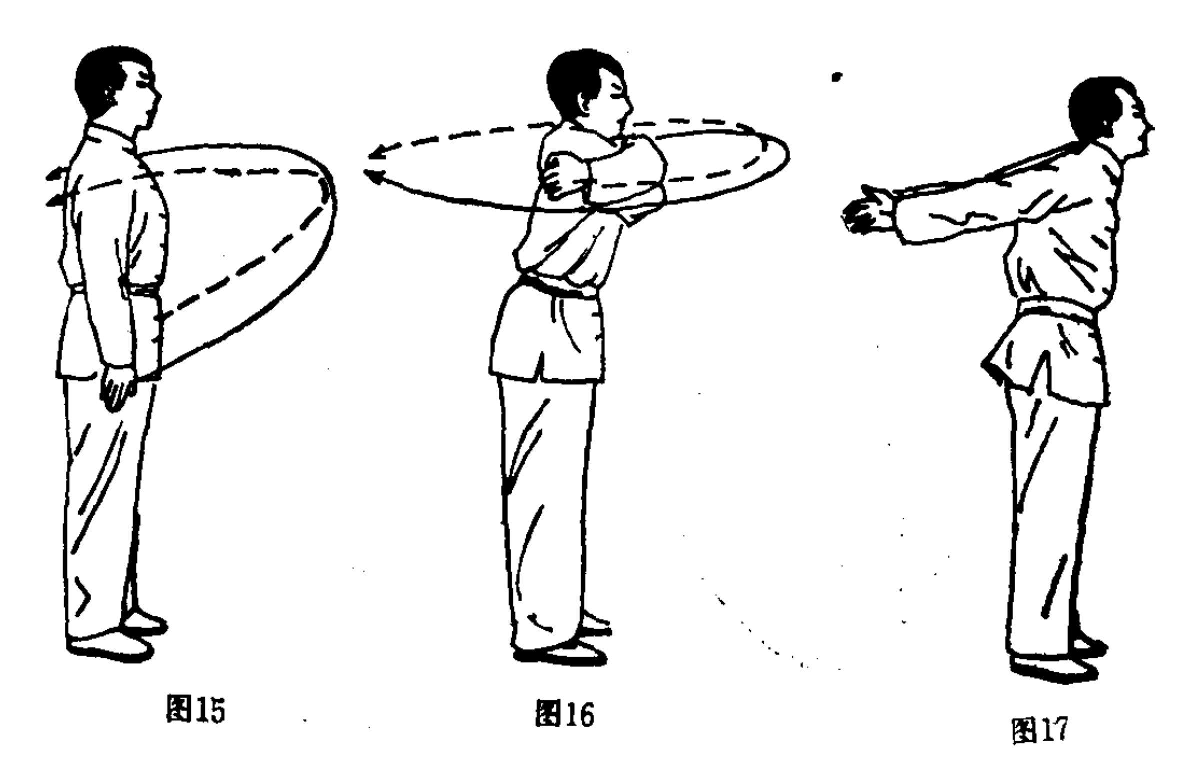


图15　　图16　　图17

练习时可将图16、17动作连续往返数次为一组。

要领：身体自然放松，肩臂更要放松，臂后摆时要平，初练时不得过于用力，掌握了放松的方法，便可来回拉长肩带，使手背能在身后相碰。

②侧劈手

预备姿势：开步自然站立。（图18）

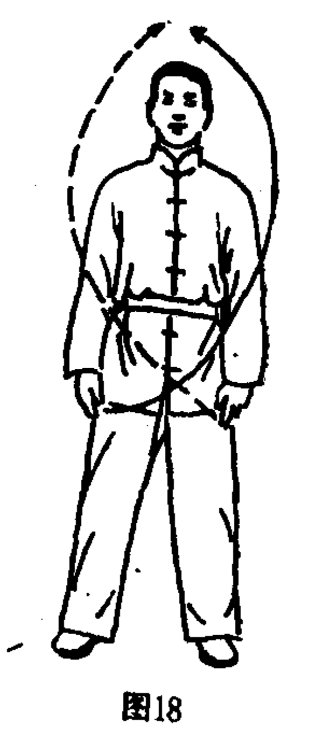


图18

动作方法：两臂经腹前交叉并上举至头上（两臂交叉时哪个在里，哪个在外不是固定的；（图19）两手臂同时向两侧臂下至大腿外侧，手臂外旋。（图20）

要领：做手臂动作时两肩要放松，下臂时两臂要伸直，

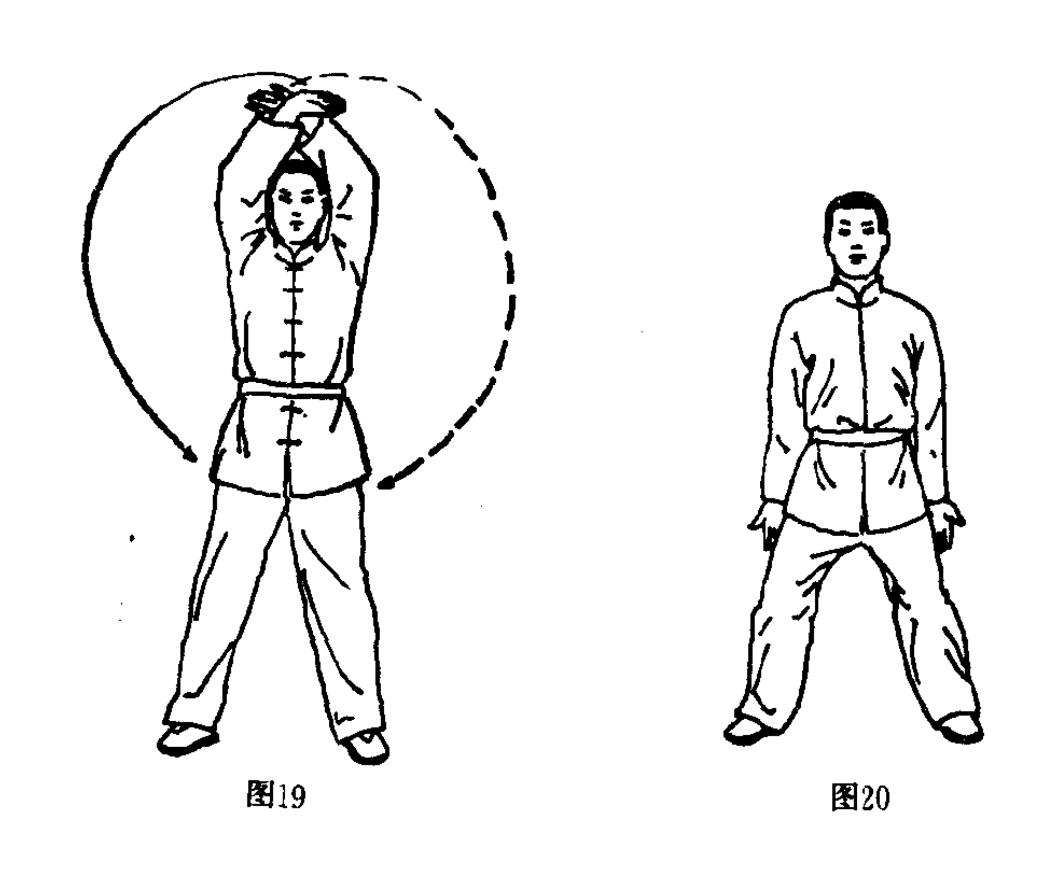


图19　　图20

向外旋，同时要重心下降，腰要立直，使两肩稍向后张开，以加大肩带的牵拉幅度。

③乌龙盘打

预备姿势：并步自然站立，两臂侧平举。（图21）

动作方法：身体右转，重心有移，两脚随转，同时左手向上经头上向右划划弧，右手向下贴胯侧向左划弧；（图22）重心后坐，左腿全蹲，右腿伸直成仆步，同时上体前下压，带动左手向下向左上举，右手直臂仆打地面。（图23）

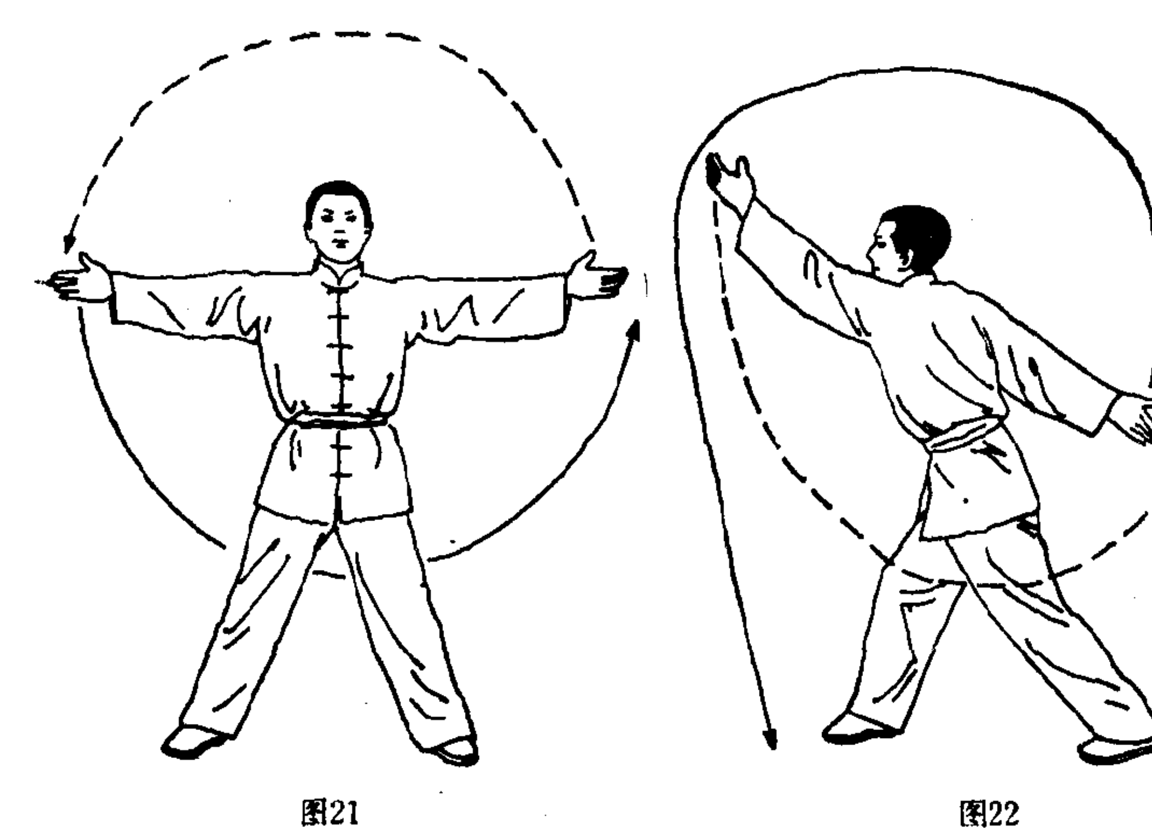


图21　　　　图22

要领：转身时使两臂抡立圆，向下仆打时要以重心下降为先，并要以肩带臂，初练肩还不能着地时，手掌不可猛力拍地，防止震伤肘关节。可先使肘尖朝下，臂稍曲，随肩带拉长逐使臂伸直，肘尖朝上向下仆打。向下仆打时要向异侧转头，以利肩能触地之目的。

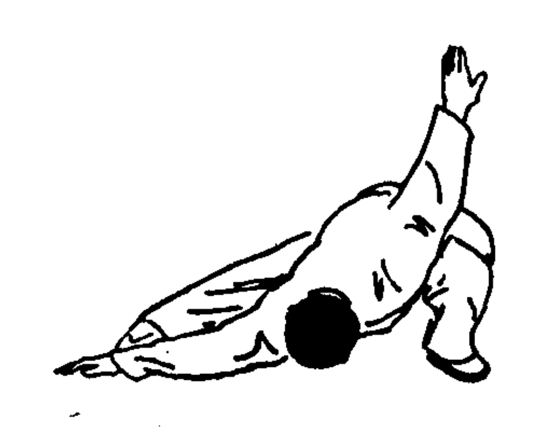


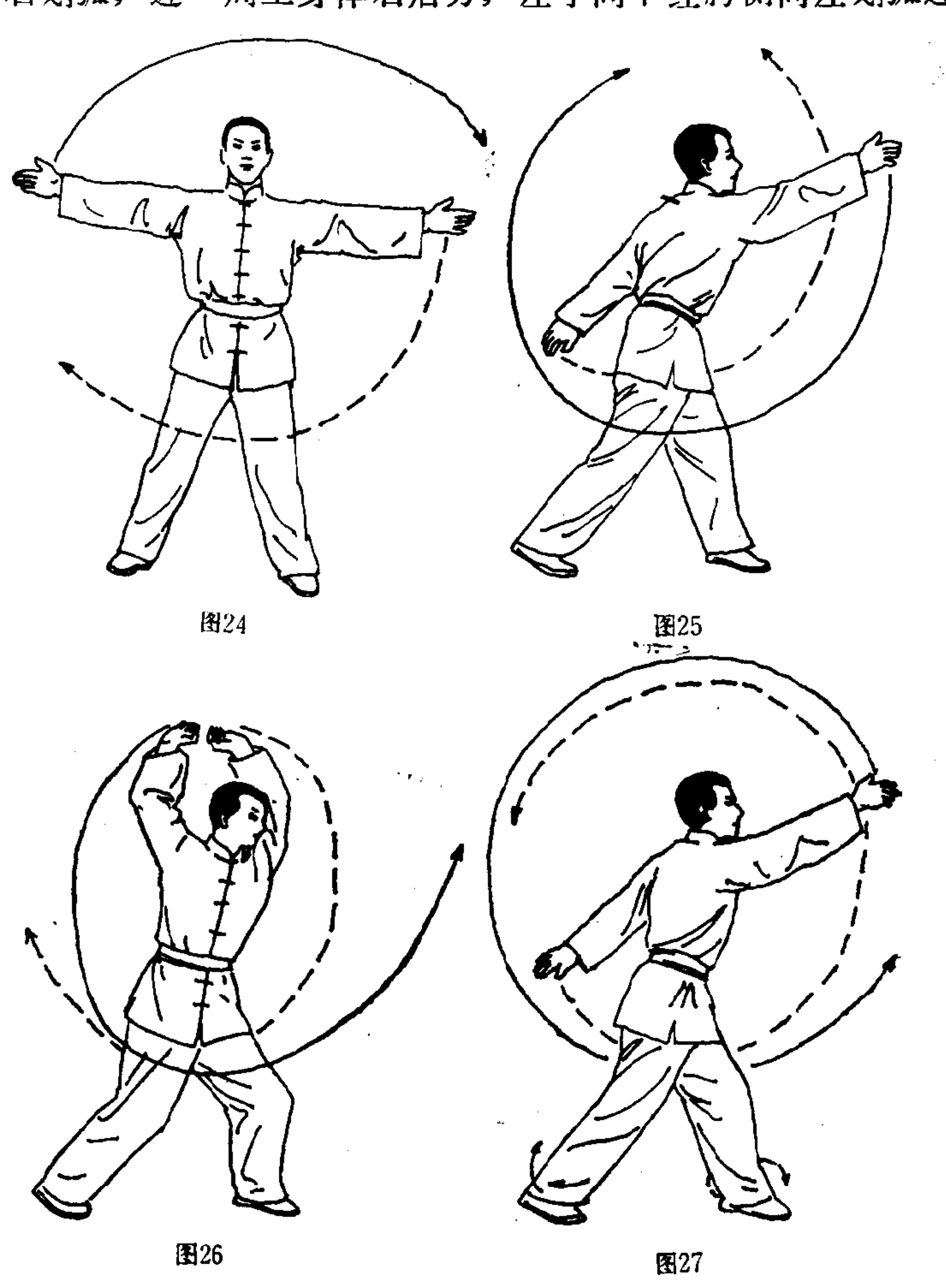
图23

④抡翻震臂

预备姿势：开步自然站立，两手侧平举。（图24）

动作方法：身体向左转，重心左移，两脚随转，同肘右手向上经头上向左划弧，左手向下经胯侧向右划弧；（图25）两臂放松下落，都经胯侧，左手向前上方，右手向后上同时

震臂；(图26)两臂再放松下落再经胯侧还成图25式；(图27)身体向右转，重心右移，两脚随转，同时右臂向上经头上向右划弧，近一周至身体右后方，左手向下经胯侧向左划弧近


图24 图25 图26 图27

一周至身体左前方；（图28）两臂放松下落，都经胯侧，右手向前上方同时震臂。（图29）

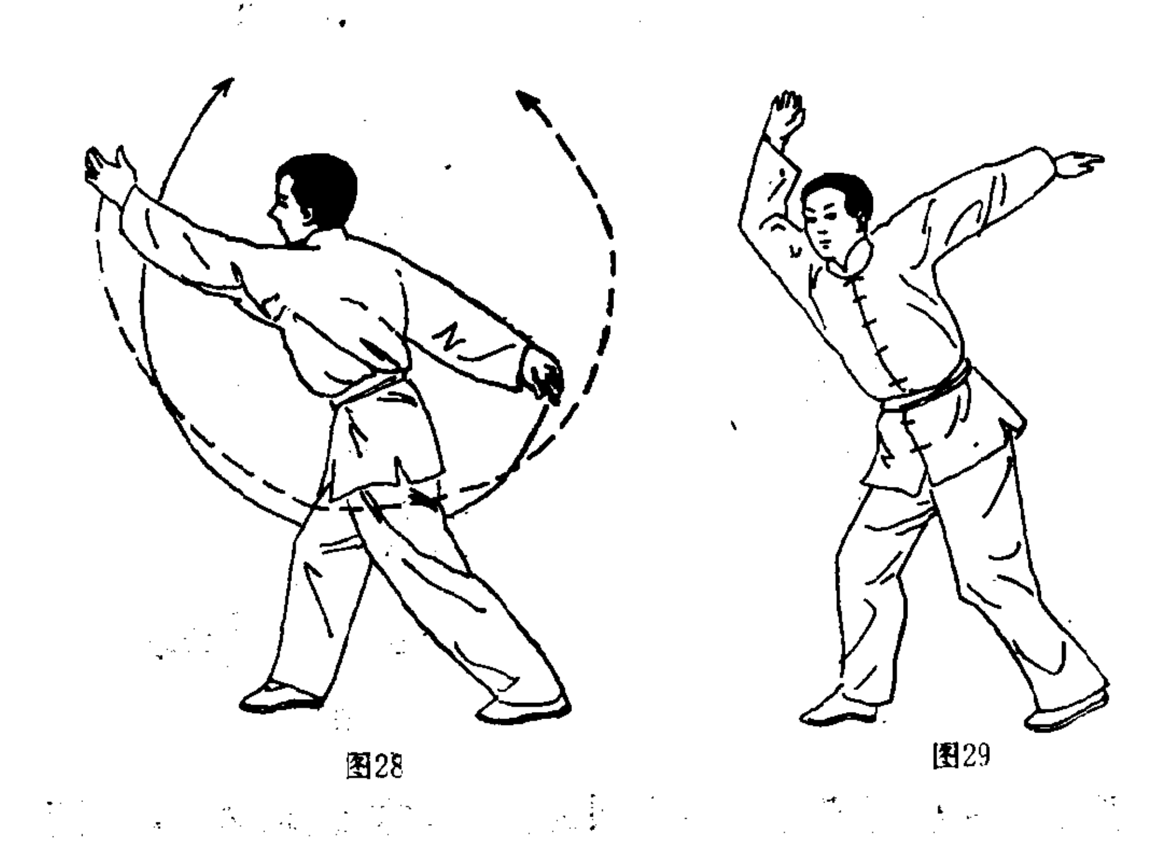


图28　　图29

要领：抡臂要成立圆型，身体左右转动要协调，两脚转动要灵活，抡臂和震臂时两肩均要尽力放松，初练时不可用力过猛或用僵力震臂。

⑤甩膀（抽鞭）

预备姿势：两腿开立半蹲，两臂侧平举。（图30）

动作方法：上体向左转，甩动右手至左肩上，手掌放松

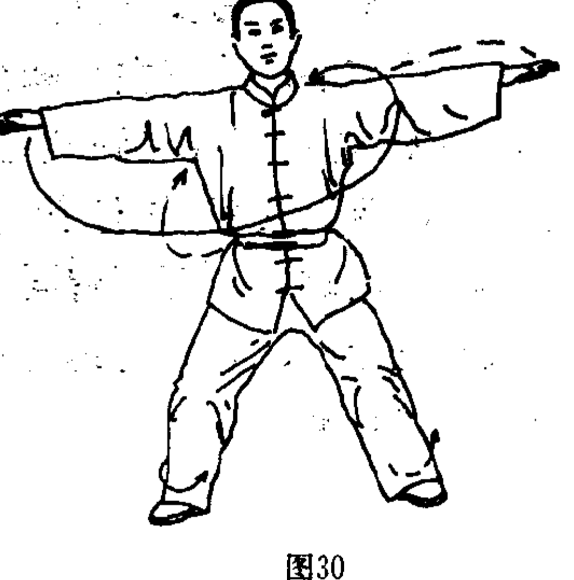


图30

拍打于肩头，左臂甩至身后，虎口放松抽打右肋下部；（图31）

不停，借反弹力再向相反方向转体甩动；（图32）如此连续练习。

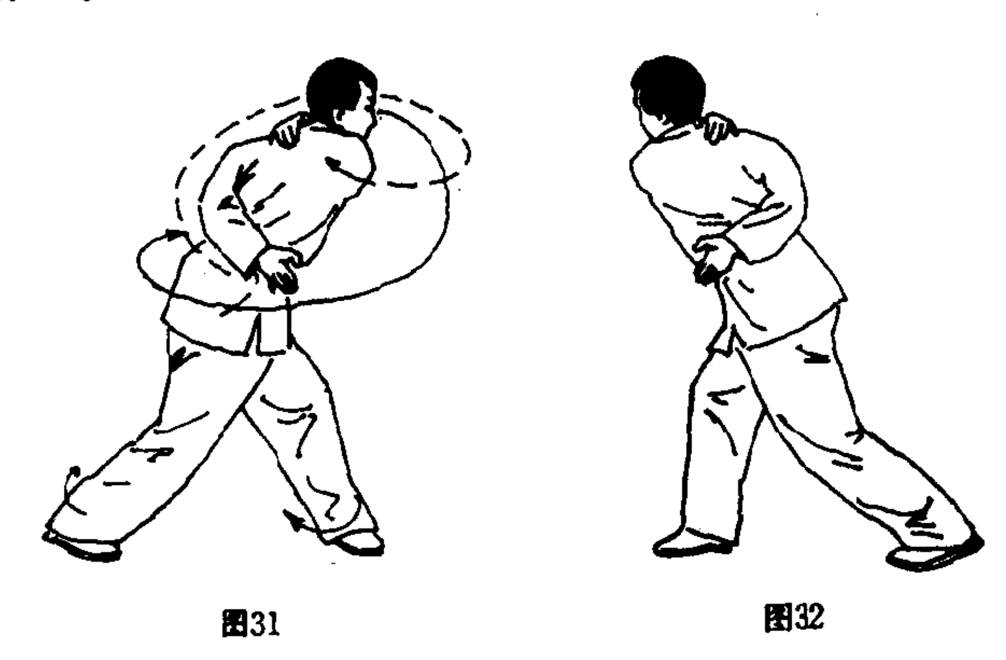


图31　　图32

要领：两脚可随身体左右碾转，上体要纵轴转动，两手臂放松，甩动起来就象抽鞭一样。

⑥抡臂

预备姿势：弓步站立。

动作方法：右（左）脚在前，抡右（左）臂，另一手扶于腰间，反正交替进行抡之（图33、34、35）亦可两臂同时依次反正抡之，似车轮转动一般。（图36、37）



图33

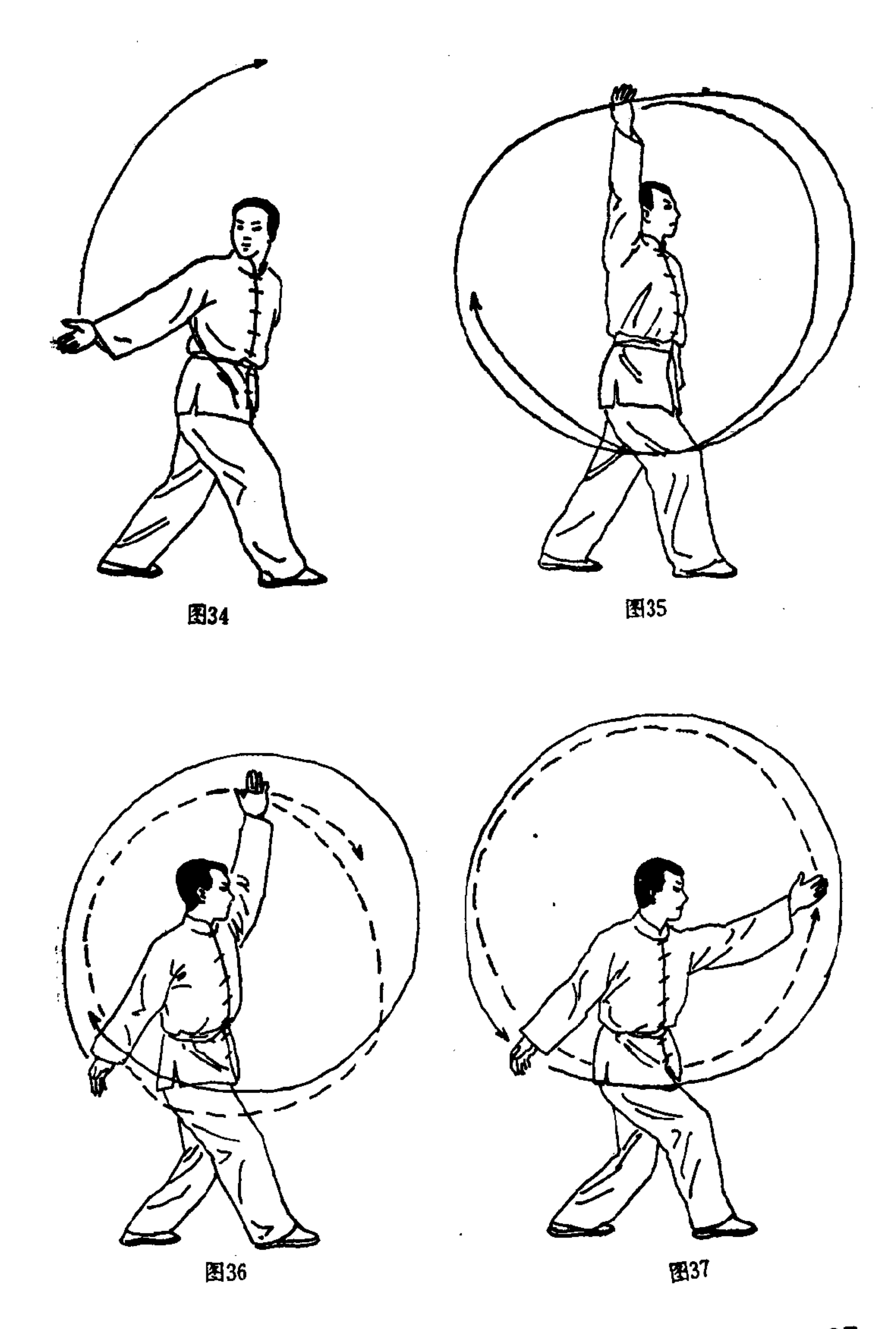


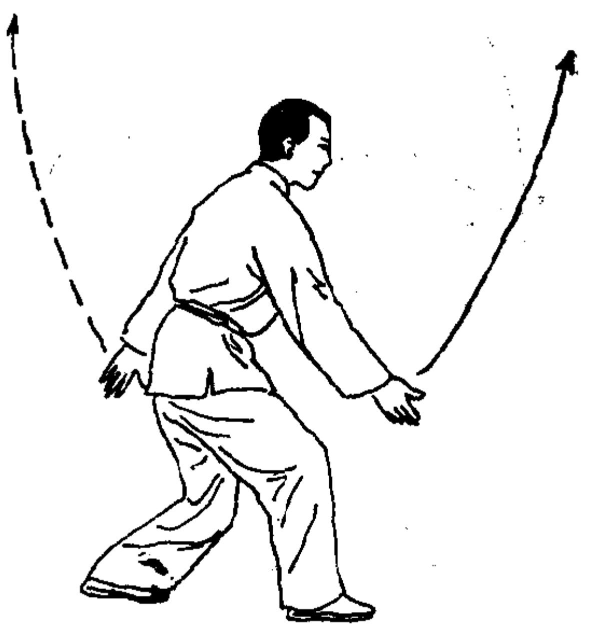
图34 图35 图36 图37

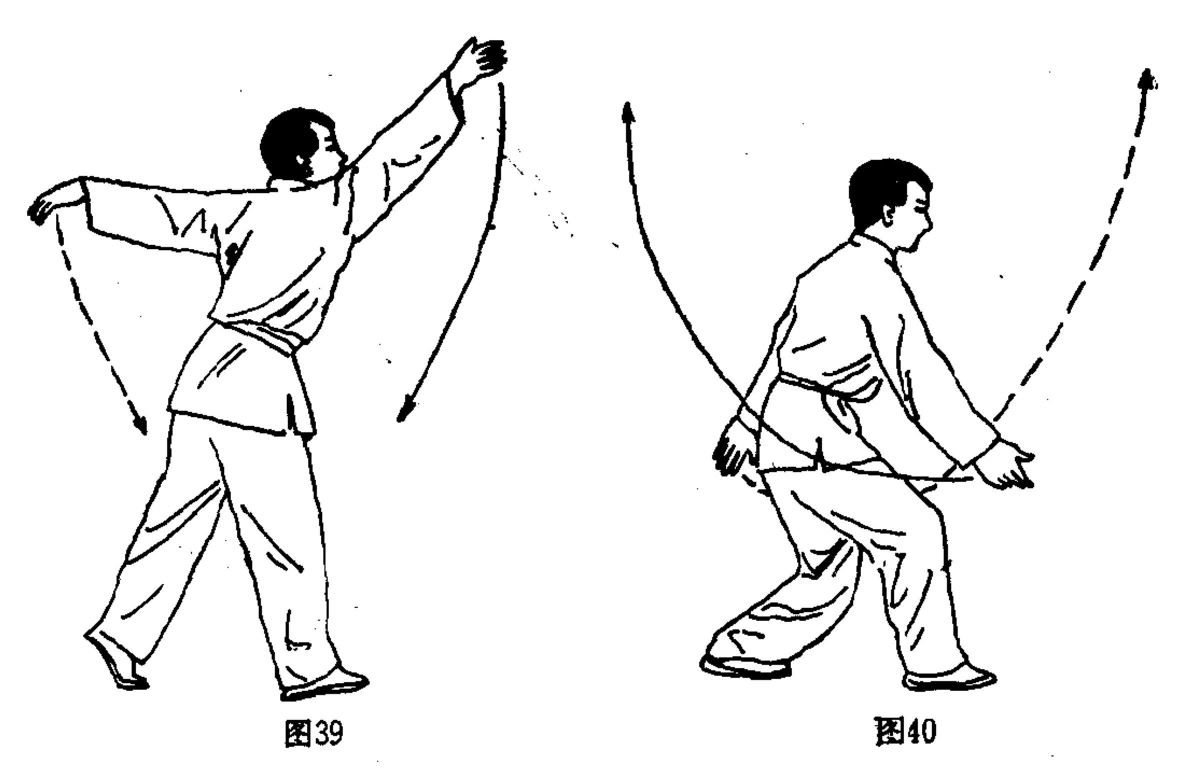
要领：弓步要稳，抡臂手的路线要成立圆，上擦耳下扫胯，肩要放松，抡臂次数逐渐增加，速度也要逐渐加快。

⑦荡肩

预备姿势：两脚前后开立，重心偏前，两手臂自然下垂。

动作方法：两臂自然向前后分别荡至前后斜上举，而后两臂放松下落，顺势向反方向荡起，如此反复若干次。（图38、39、40）


图38


图39 图40

要领：肩臂放松，自然摆荡，两臂要紧贴胯侧而过，身体起伏要与两臂起伏一致。

2. 活腰部分

(1) 转腰后平砍掌

预备姿势：两脚开立，腿稍屈，上体直立，稍向左偏转，两臂在胸前交叉，右手在上，手心均向下。眼看右前方。（图41）

动作方法：上体向右转180°，两脚随转，左脚跟提起，膝内扣，同时，带动右手臂向右后方平砍掌，手心向下：左手臂随之在胸前内旋撑圆，手心向外。目视右手。（图42）随即上体回转，两脚还原，右手臂主动回摆与左手臂上两臂交叉，手心均向下。（图43）不停，身体继续左转180°、两脚随转，右脚跟提起，膝内扣，同时带动左手臂向左后平砍掌，手心向下，右手臂内旋，在胸前撑圆，手心向外，目视



图41



图42

左手（图44）再由此势还原成图41之势。如此左右反复练习。

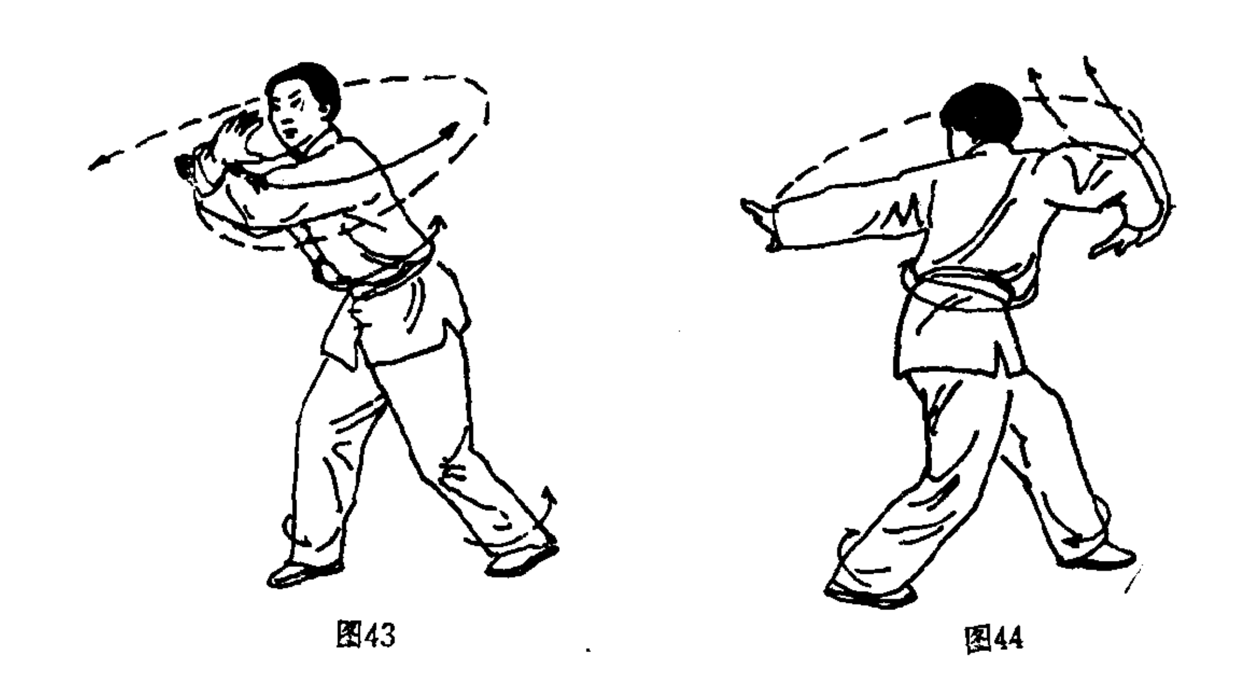


图43　　图44

要领：转动时要以腰带臂，两肩下沉不得松驰，向后砍之臂亦稍弯曲。向右（左）转时右（左）脚脚尖内扣踏实，左（右）脚跟提起，脚前掌抓地。同时，顶头转项。目光随手转动。

（2）**转腰后下切掌**

预备姿势：两腿和上体姿势与“转腰后平砍掌”之预备姿势同，仅两手臂在头前交叉，左手在上，两手心均向外，目视前方。（图45）

动作方法：基本与“转腰后平砍掌”相同，仅把“后平砍”变为“后下切”的动作。目视下切之手。（图46、47、48）如此反复训练。

要领：除与“转腰后平砍掌”同处之外，注意身体左右转动时，上体稍有后仰，以利手臂下切。

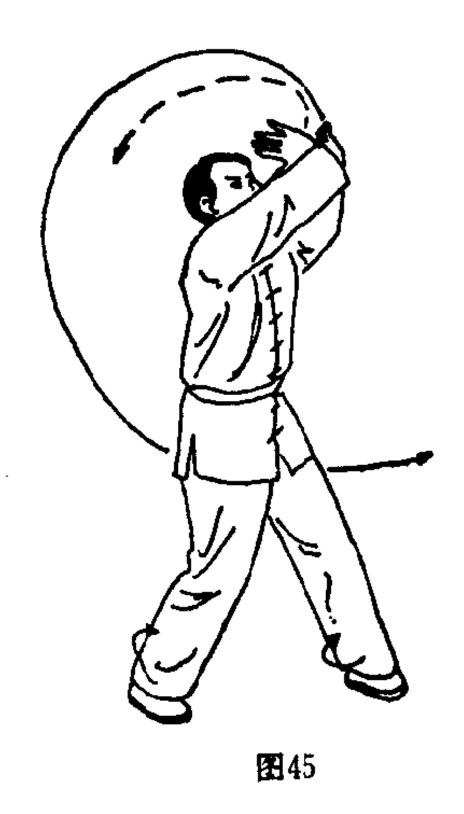

图45


图46

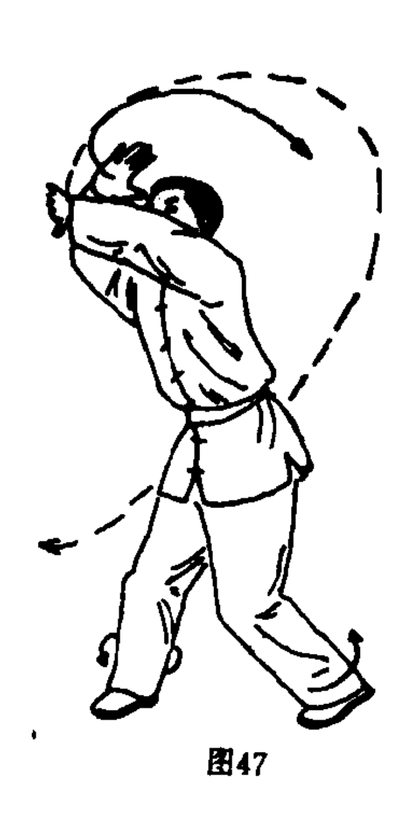

图47


图48

（3）**身体展缩势**

预备姿势：两脚前后开立，两手臂前上举，手心向上。（图49）

动作方法：上体和头尽量后仰，胯部前挺，两手臂向下向后划弧。（图50）随两手臂向上举，上体立起，（图51）即而迅速收腹含胸，两腿屈膝，两手臂向前下收于腹前，手心向下。目视双手。（图52）再还原为图49势，可重复练习。

要领：展时要尽量向后张开，全身无一处不放开，缩时要尽力向前下收紧。全身无一处不合。一展一缩，动作幅度要逐渐加大。

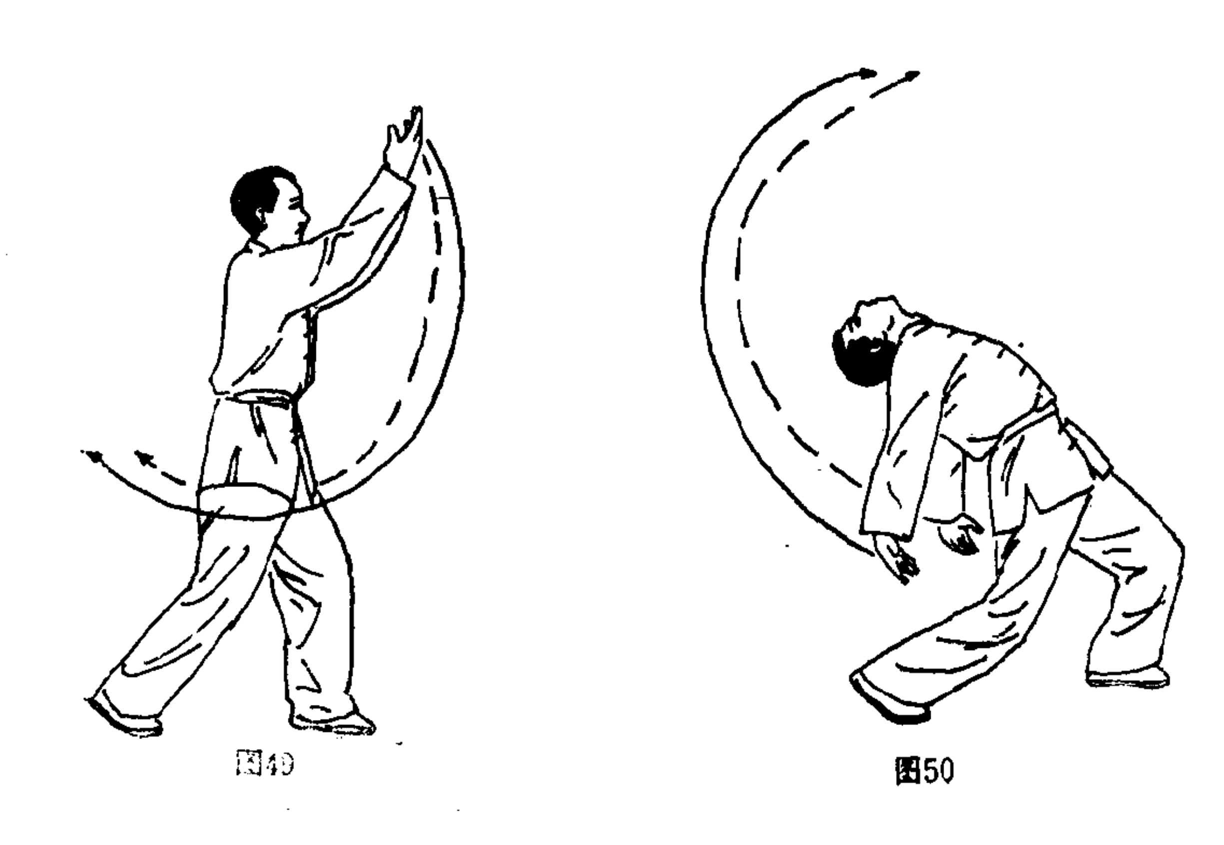


图49　　图50

（4）**左右摆腰盖打**

预备姿势：并步站立。目视前方。

动作方法：左脚向左开立半步，（图53）前脚掌着地，同

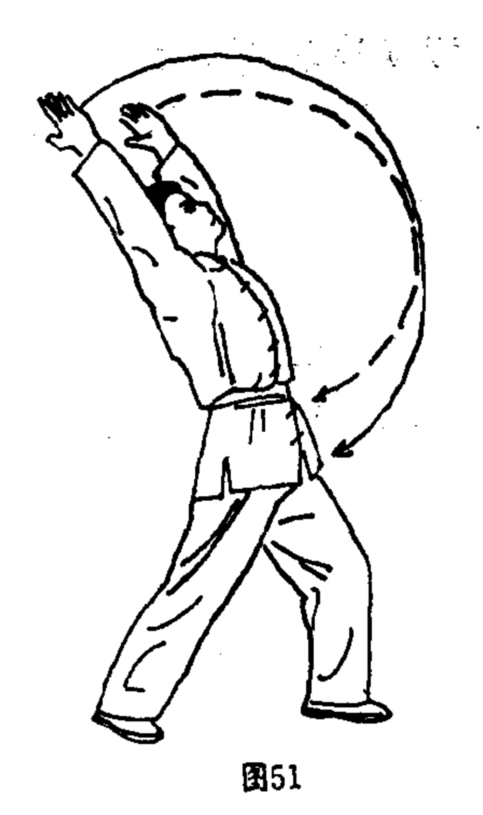


图51

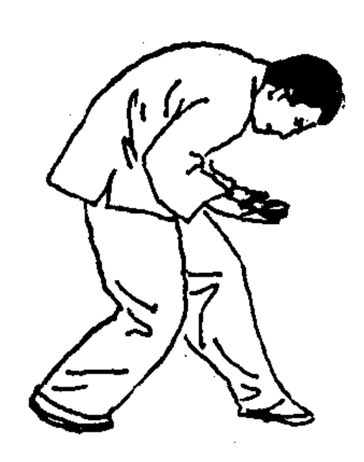


图52

时上体右转，带动左拳，直臂向右挑起。目视左拳。（图54）

不停。以两脚前掌为轴，上体向左摆转，带动两拳一起向左抡动，左拳收至胯侧，右臂稍屈，拳面向下，盖打于左脚

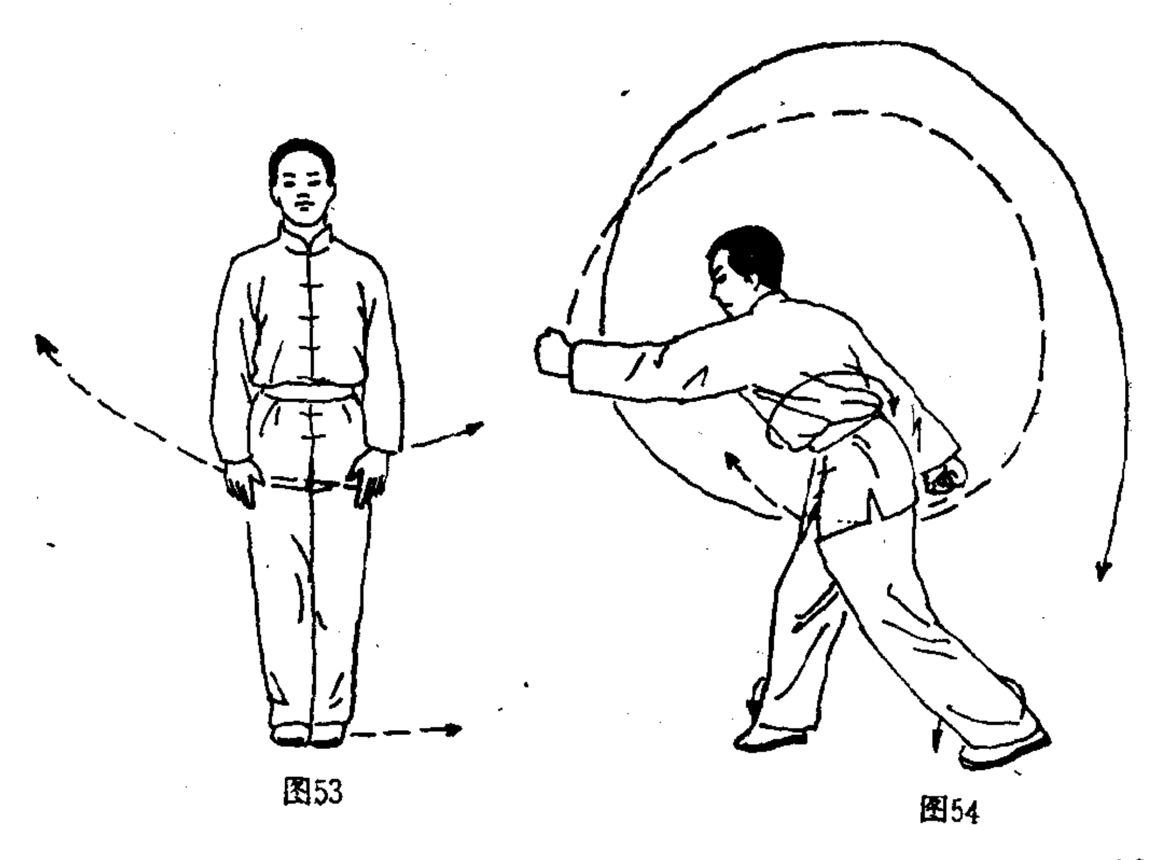


图53　图54

前，与膝同宽。目视右拳。（图55）再以两脚前脚掌为轴，使身体向右摆转，带动两拳一起动作，向上向右抡动，右拳收于胯侧，左拳盖打于右腿前，拳与膝同高。目视左拳。（图56）如此反复练习。

要领：左右摆腰盖打时要以两脚前脚掌为轴，腰背发力，抡臂要圆，力达拳面，身体姿势开合明显，摆腰转动重心要稳。

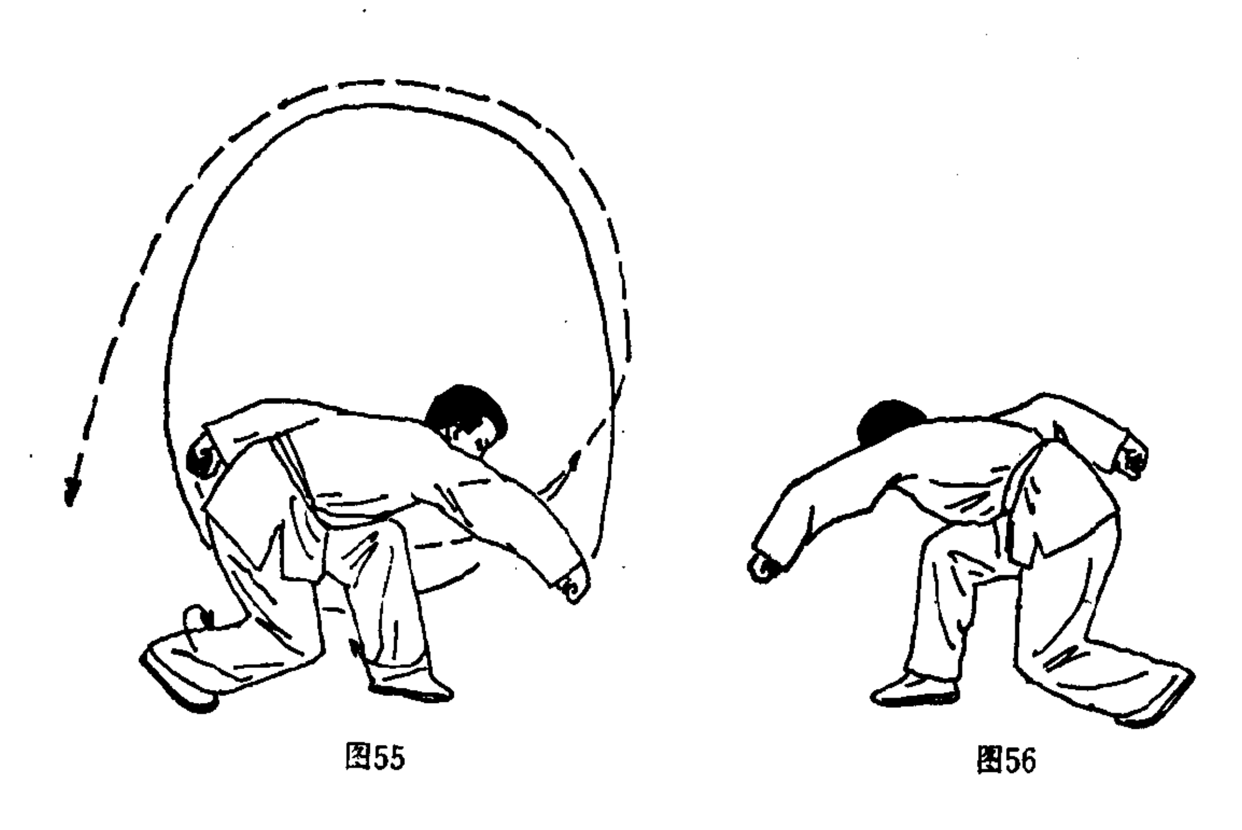


图55　　图56

3. 活胯步部分

（1）碾转步

预备姿势：两脚前后开立，前脚内扣，后脚跟提起，两膝向里合扣，重心落在两脚中间，双手叉腰。（图57）

动作方法：以两脚前脚掌为轴，身体向后转180°，反复练习。（图58）

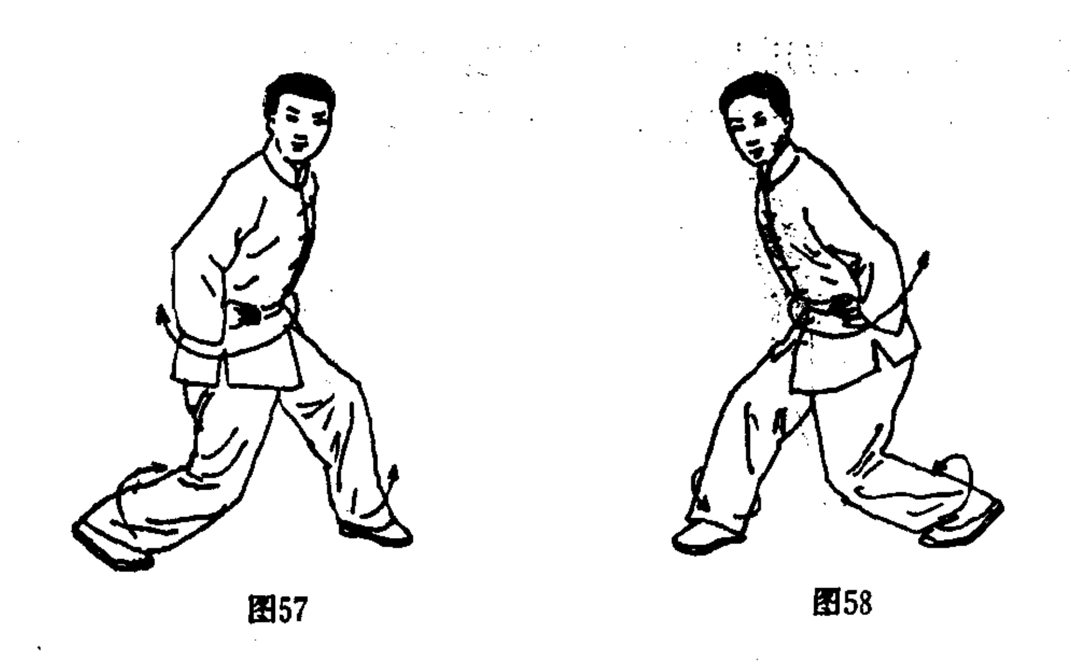


图57　　图58

要领：转动时要悬顶竖项，收腹敛臀，松胯夹裆等，主动合膝碾足，上下为一整体，目视正前方一点上。

（2）连环步

预备姿势：两手叉腰并步直立，目平视 前 方。（图59）

动作方法：左脚向左前方迈步，右脚立即跟步（图60）续

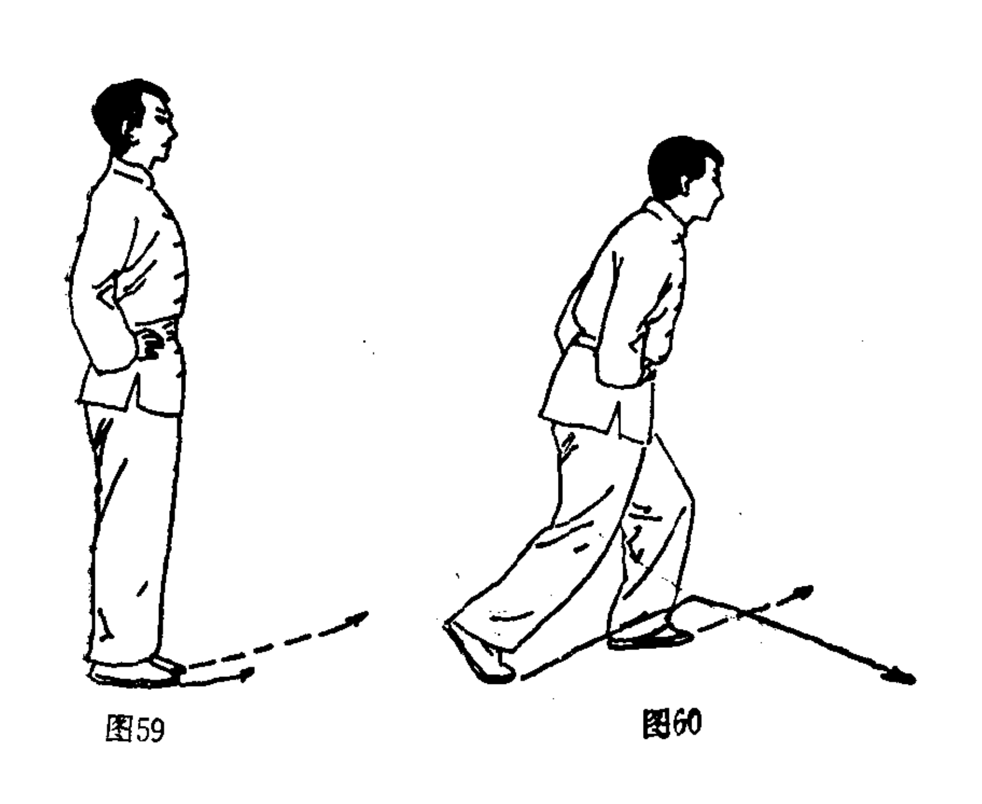


图59　　图60

而左脚再向左前方进步，右脚随之，紧贴左踝向右前方迈进一大步（脚内扣）左脚前拖地立即跟上。（图61—62）不停。

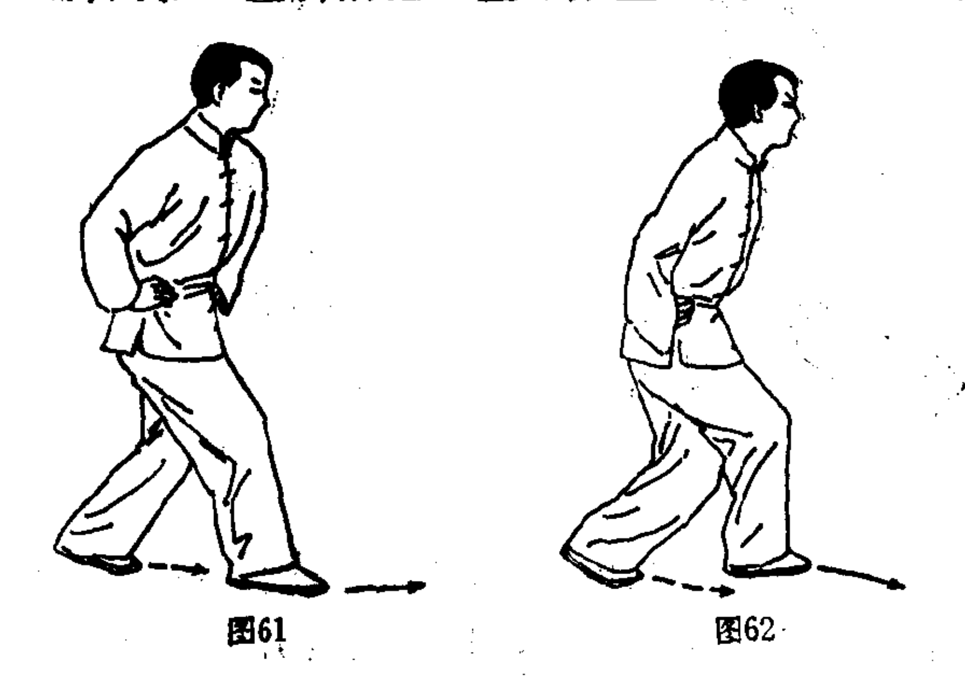


图61　　图62

右脚向右前迈半步，左脚立即跟步，并紧贴右踝向左前方迈进一大步，（脚尖稍内扣）右脚前掌拖地立即跟上。如此连续前进。（图63、64、65）

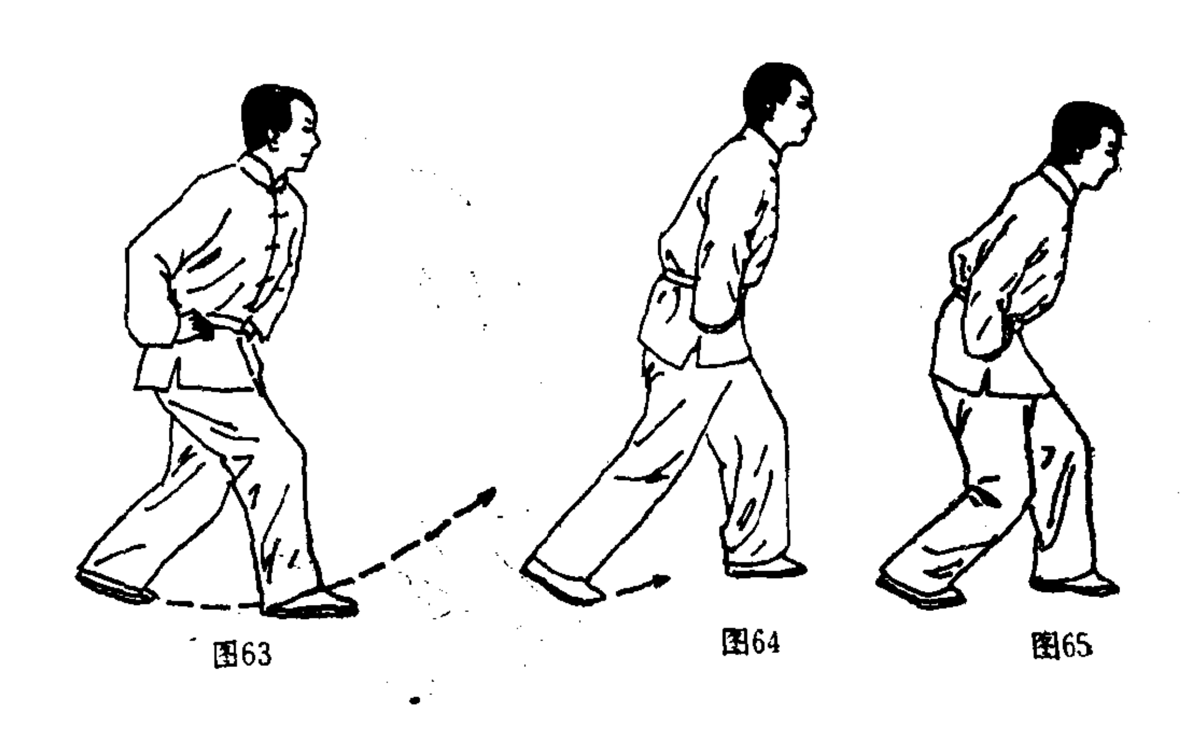


图63　　图64　　图65

要领：前进时两腿始终保持半蹲状态，上体保持稍前俯，要以身带步。另外为了走出“N”形路线，跨步、膝、足要主动转合，促身体向左前方、右前方主动移，使之身步合一，方向一致。

4. 综合性重点动作部分

（1）**原地穿手**

预备姿势：两腿开立，成马步，上体正直，两手置于腰间稍前，手心向上。眼向前平视。（图66）

动作方法：左转体，上体稍前倾，右脚跟提起，同时，右手经腹前向左前方穿出，手心朝上。目视右手。（图67）

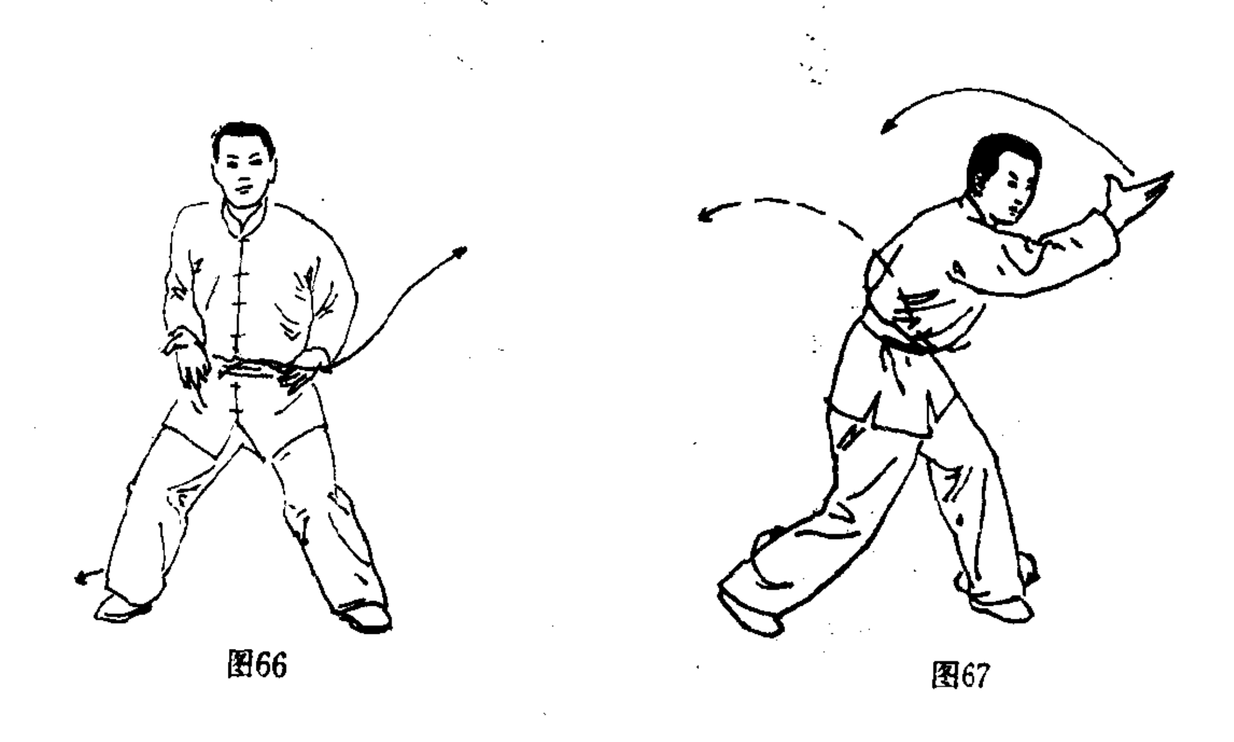


图66　　图67

继而向右转，两脚随转体，左脚跟提起，同时，右手臂内旋上架于头上，左手经腹前向右前方突出，手心朝上。目视左手。（图68）

再向左转体（动作同上）同时，左手臂内旋上架于头

上；右手向后半外旋经腰向左前穿出，手心朝上。目视右手。（图69）

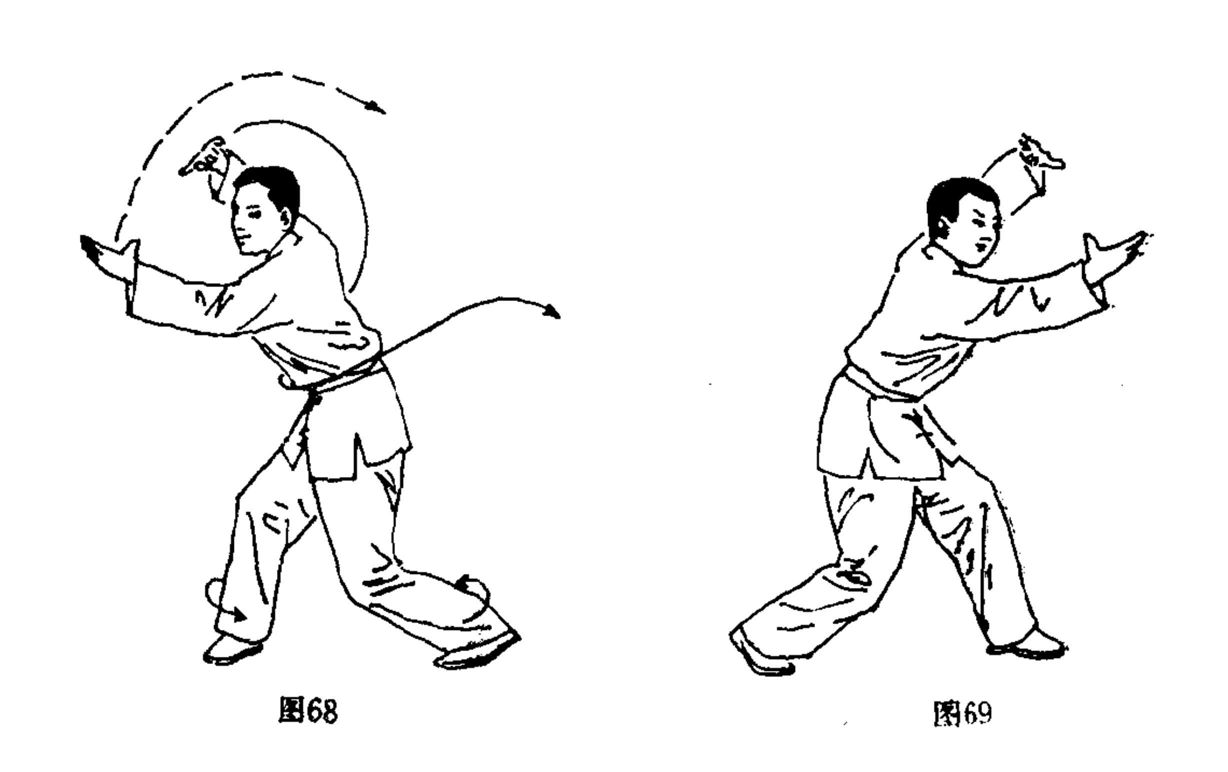


图68　　图69

如此左右反复练习。

要领：收腹敛臀、合膝钻足，头要上顶，跟随穿手动作，两手臂要配合内旋，运行路线要圆滑，两臂不得伸直，全身要协调一致，力达手指。

（2）连环步劈搂手

预备姿势：并步直立，两手自然向右后摆起（两手臂由体两侧摆起亦可）。目视前方。（图70）

动作方法：右脚向前迈一大步，上体右转，同时，左手经头右侧向上向前劈至头前，（图71）。动作不停，左脚向前上一大步，右脚立即拖地跟上半步，同时，上体左转并前俯，带右手直臂由后向上向前劈至体前，手与胯平，手腕内合，手

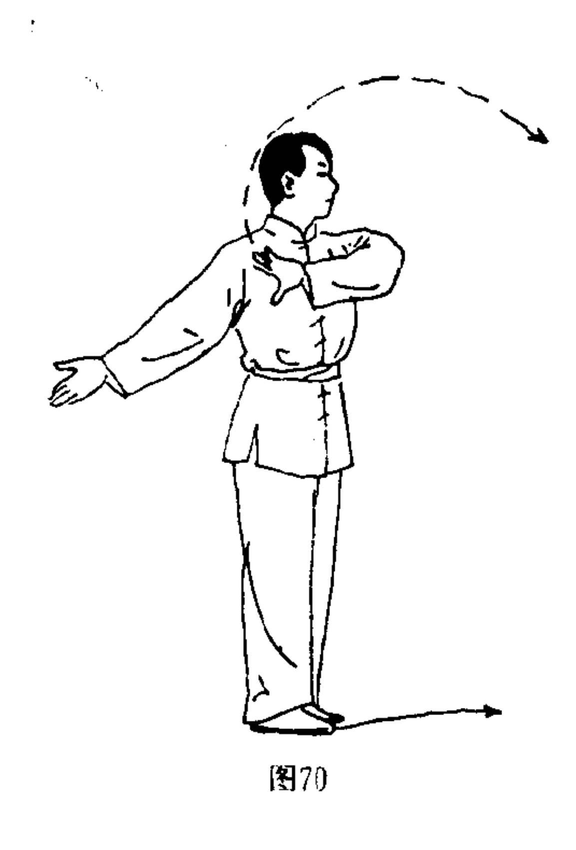
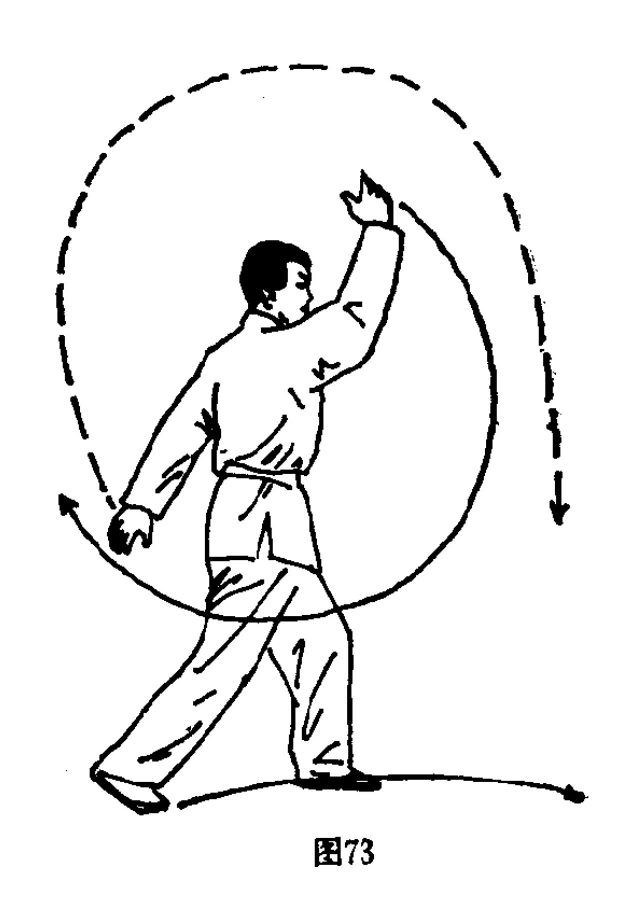

图70


图71

心向后。目视右手。（图72）

左脚向前进半步，右脚立即跟上，同时，上体抬起，右手臂自然随之上抬(图73)，左脚再


图72


图73

向前半步，右脚向前迈一大步，左脚再随即跟上；右手向下向后，左手向上向前向下劈搂，手腕内合，手心向后，与胯同高。（图74）如此反复，做行进间不停的左右劈搂。


图74

要领：两臂自然伸直、手腕自然内含，做劈搂动作时，手臂要贴身擦耳走立圆，由上向下劈搂，用力时，要身臂为一整体，肩要控制用力，不得松懈，使臂、腕、掌向下的劈力与上体下压的腰力相配合。

（3）**左右单劈手**

预备姿势：两脚开立，两手侧平举。（图24）

动作方法：身体左转并前压，同时左手直劈下挂至身后，右手直臂向上向前，两臂是一条线，目视右手方向（图75）。续而上体进一步下压，同时，左手回挂，屈肘收至右耳侧；右手直臂继续下挂至左大腿外侧，两手心均向外。目视前下方。（图76）动作不停（或稍停）。以两脚为轴身体向右翻转，同时，带动右手臂向上向右打开；左手随之伸直、两手臂成一条直线状。目视右手方向。（图77）动作不停。右手上挂于体后，左手直臂向上向前劈，两手臂仍成一条线（图78）。动作不停。身


图75

体续继下压，同时，右手回挂屈肘收至左耳侧；左手下劈至右大腿外，两手心均向外。)图79)



图76

图77

图78

图79

再以两脚为轴向左翻转作劈，如此左右反复练习。

要领：做动作时要拧腰切胯，腰背发力，力达手掌、劈的动作完了时，要收腹含胸，合膝，两臂合紧，即成“合势”状态。

（4）左右劈掌

预备姿势：马步站立、两手臂自然垂于体侧。目视前方（图80）。

动作方法：两手经腹前交叉而上举于头上，手心朝前。目视前方（图81）。动作不停，两手臂向两侧劈于两胯，手心

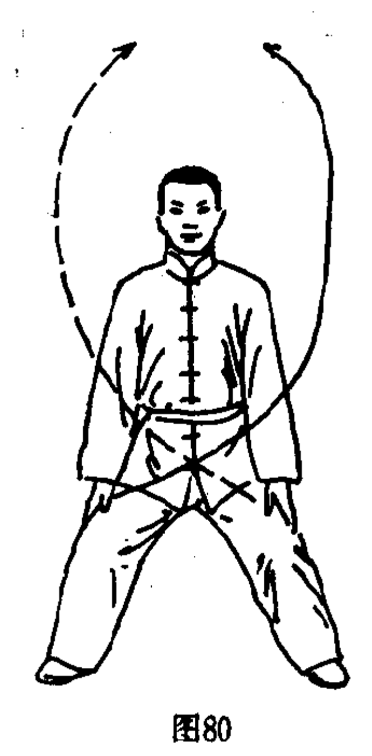


图80

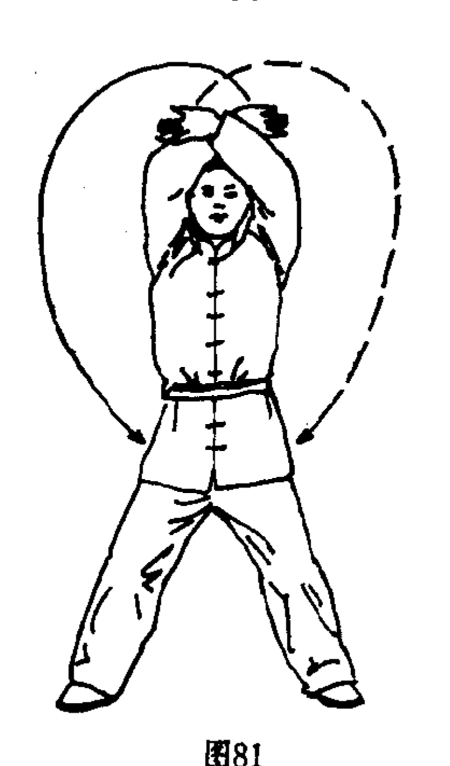


图81

朝前。目视左方（图82）。两手臂反弹起，同时，右脚掌蹬转，向左转体（图83）。上体向左前下俯，带动右手臂向上向左猛劈，小指侧朝下；左手托接右小臂。目视右手方向（图84）。稍停，在脚跟落地、体右转、还原成马步，同时，两手臂交叉举于头上方，目视正前方（图85）。续而，两手臂再

图82

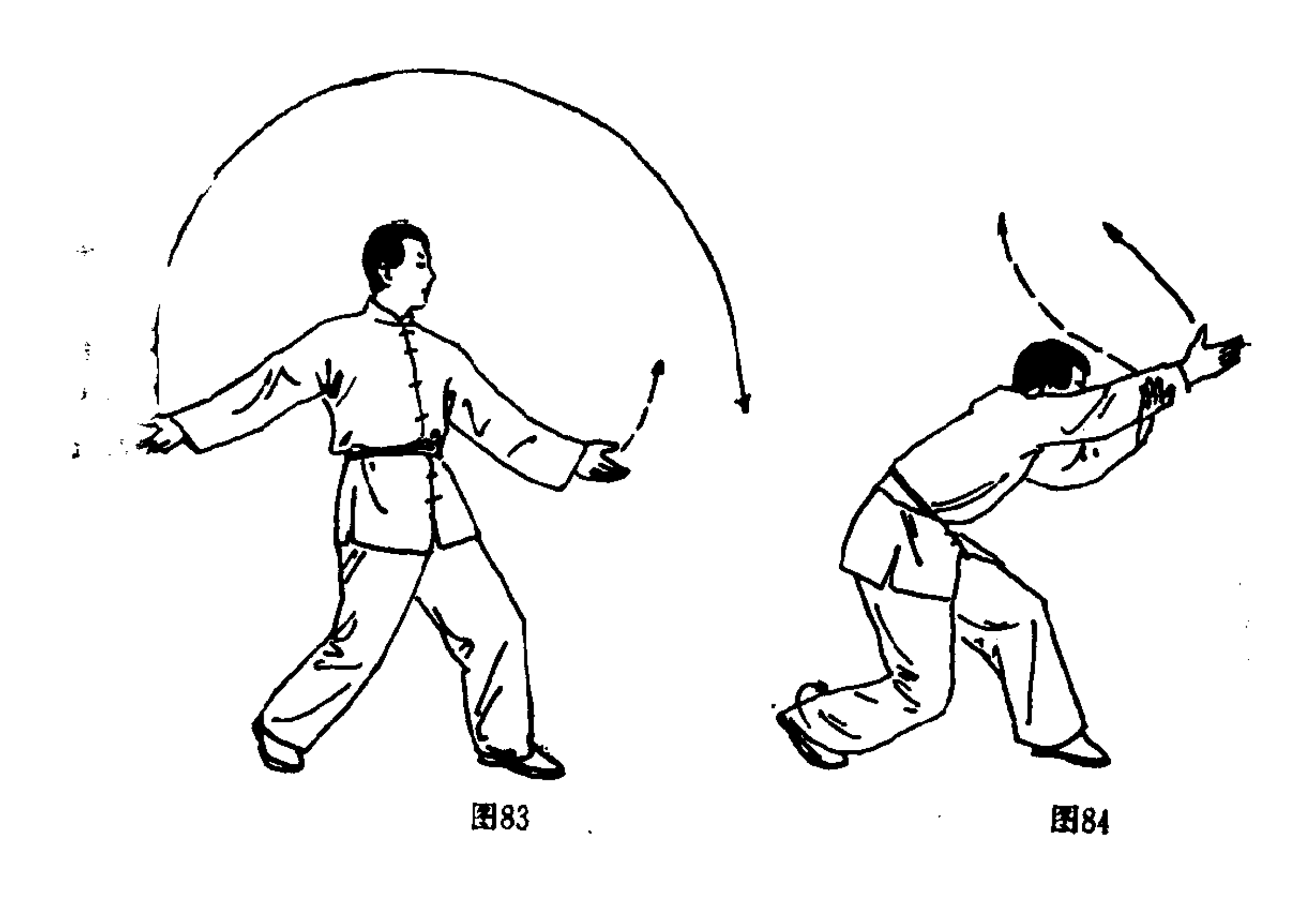


图83　　图84

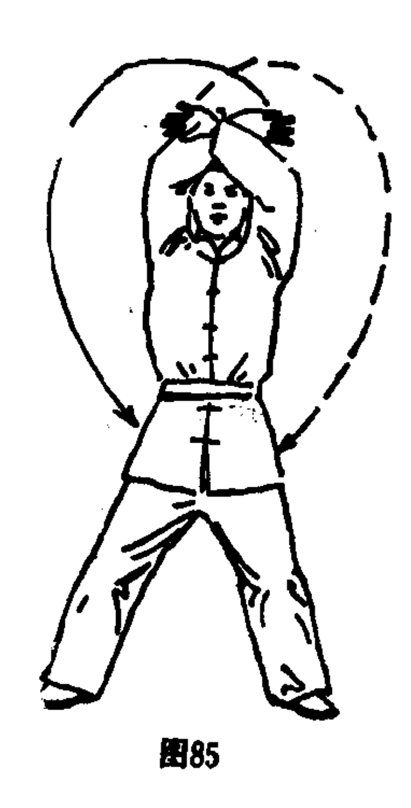


图85

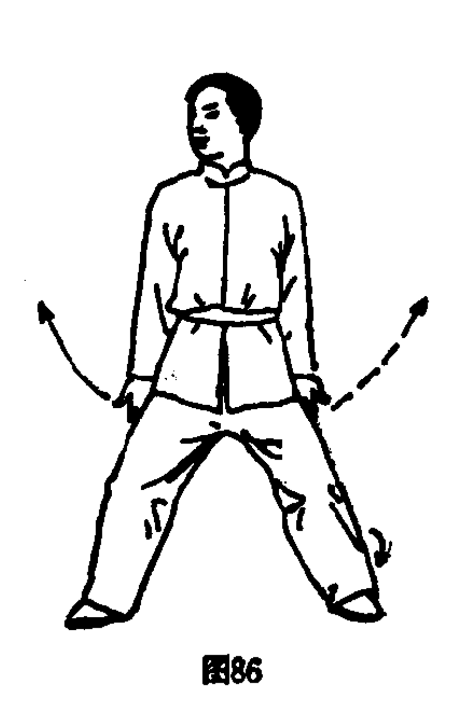


图86

向两侧劈于两胯。目视右方（图86）。不停，两手反弹起，左脚登转，向右转体。目视右方（图87）。上体向右前下俯，带动左手臂向上向右猛劈，小指侧朝下，右手托接左小臂，目视左手方向（图88）。而后再还原成图85，继继反复练习。

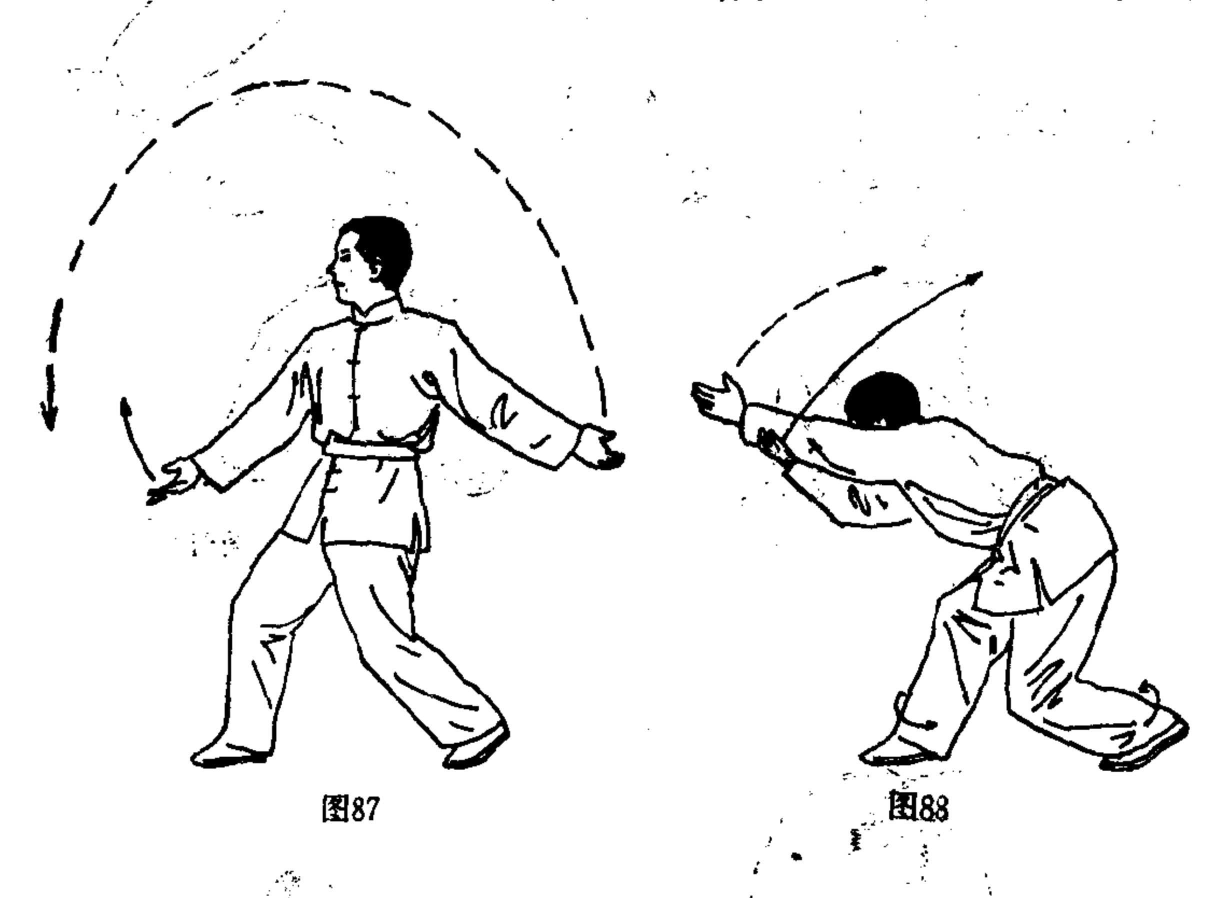


图87　　图88

要领：肩要松沉，手臂交叉上举时，身体稍立起，侧劈时，要向下沉气，降重心。左右劈掌时，要以转腰带臂，力达手掌小指侧，另一手托接要准确有力。

五、劈挂套路图解

（一）入门劈挂

该套路是以劈挂拳慢套为基础选了其他劈挂拳套路中一些带有规律性的动作精编而成的。在掌握上述基本练习的基础上学练此套路较易。其特点是：动作连贯顺达，可有效地提高协调性，能较快地帮助你掌握劈挂拳的运动特点。

该套路动作虽然简单易学，但并非对功力要求不高，而是既要提高练习者的柔韧协调能力，又要有效地提高其劈挂功力，二者兼得才是"入门"的主要关键，目的是为更快更好地掌握难度较大的劈挂拳。

笔者希望每个初学者，都要入门得法，做到浅学、深练，底正、功纯。

1．入门劈挂拳动作顺序

第一段

（1）预备势　　（2）单劈手

（3）上穿掌　　（4）仆步下穿掌

（5）马步穿掌　　（6）右单劈手

(7) 左单劈手　　(8) 单劈掌
(9) 侧双劈手　　(10) 上步压打
(11) 上步闯掌

第　二　段

(12) 后横打　　(13) 合抱掌
(14) 三环套月掌　　(15) 滚劈掌
(16) 乌龙盘打　　(17) 双托掌
(18) 双拌手　　(19) 平搂手
(20) 顺步插掌　　(21) 戳指掌

第　三　段

(22) 提腾挑掌　　(23) 抄手起脚
(24) 回身右劈拳　　(25) 退步左劈拳
(26) 左右撩阴掌　　(27) 偷步铲拳
(28) 转身砍掌　　(29) 回身马步架撑掌
(30) 收势

2。入门劈挂拳动作图解

第　一　段

(1) 预备势

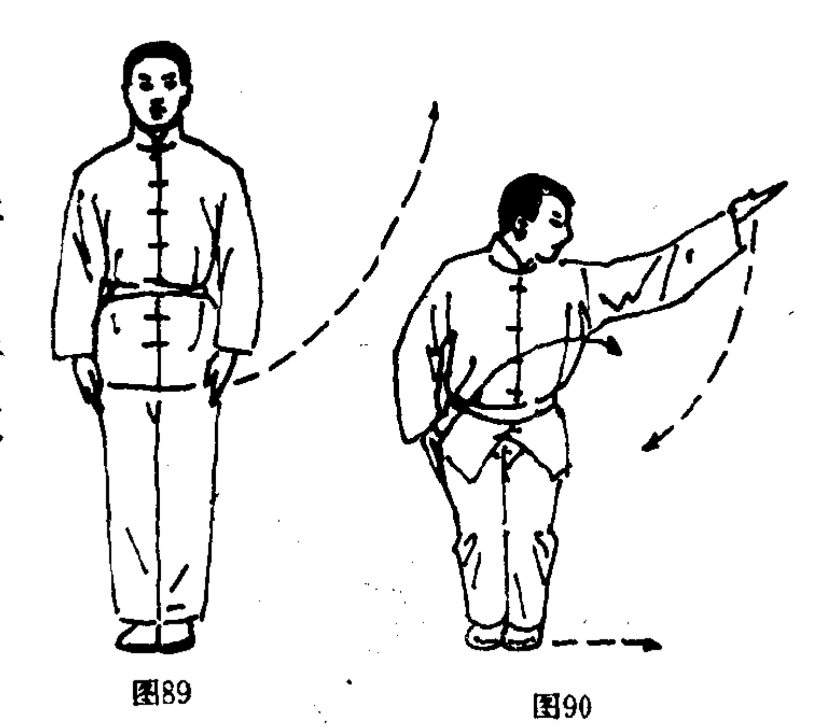
①并步直立，两臂垂于体侧，手心向里，中指贴于裤缝，目视前方（图89）；

②稍定，屈膝半蹲，同时，左手向左抬起，手心朝上，肘下垂、手与眼同高；右手稍向上提肘。目视左手方向（图90）。

要点：

①稍含胸收腹、顶头，精神集中，两眼要有神，站立停稳。

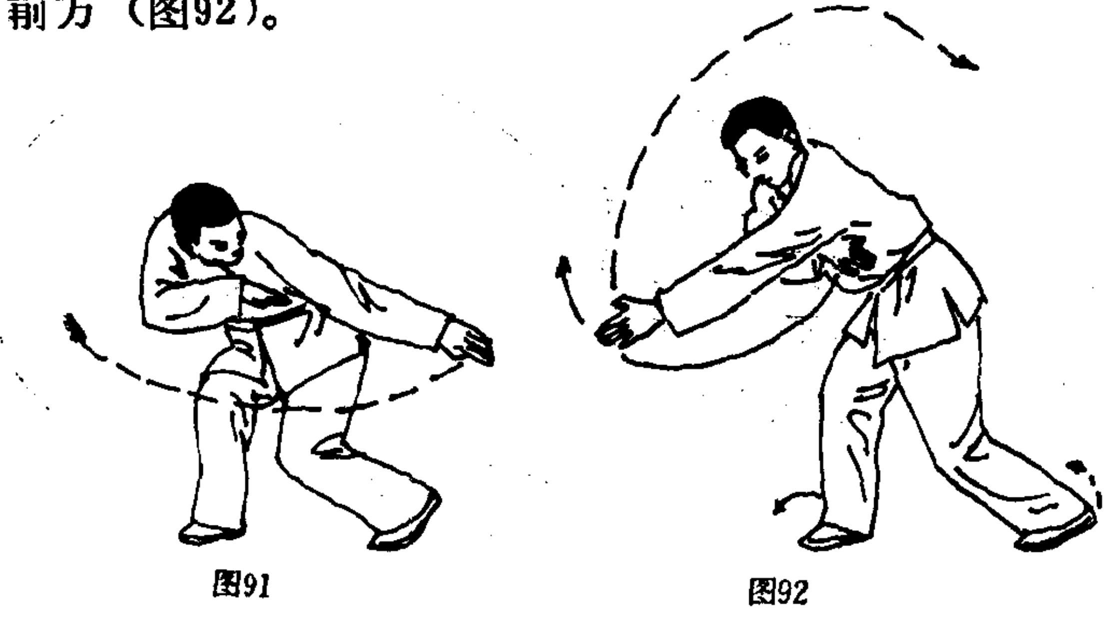
②动作要稍慢并与转头一致，顶头沉肩。


图89　　图90

（2）单劈手

①上动稍停，左脚向左开步，脚跟提起，膝内合，右脚内扣成双弓步，同时左臂内旋，向下至体左后侧，手虎口朝下，右手屈时向上经右肩前插在左腋下，手心朝里。目视左方（图91）；

②动作不停。左手贴胯向前挑，成两臂交叉。目视左手前方（图92）。


图91　　图92

③动作不停。左手直臂向上向左划弧，右手向上向右划弧，同时身体以两脚掌为轴向左蹬转目视左方（图93）；

④动作不停，上体左转前压。右肩前探，带动右手直臂向上向前划弧，至前方虎口朝上；左手直臂向下向后至身后，手心朝下，两臂前后平直。目视前下方（图94）；

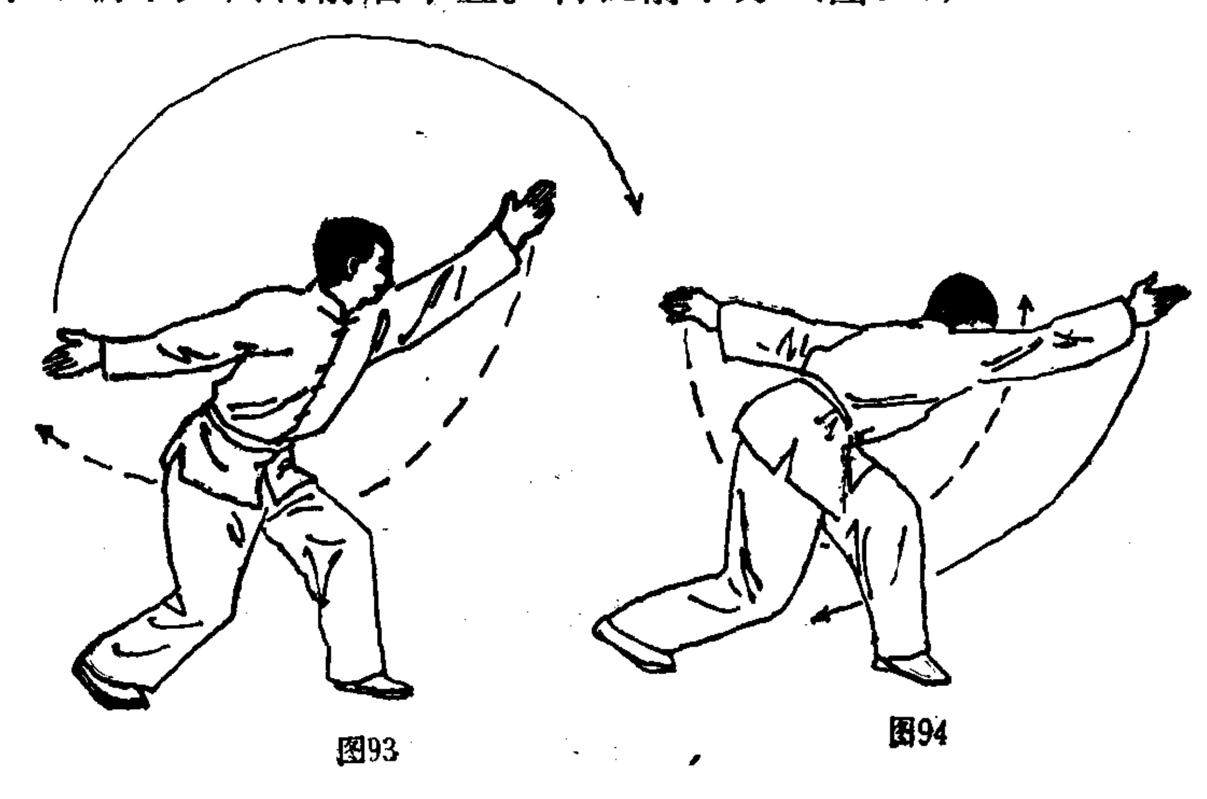


图93　　图94

⑤动作不停，收腹坐臀，成双弓步，同时，带动右手下劈，左手上撩，两臂上下交叉，右臂在左腿外肘膝贴紧，手心朝外；左手上挂在右耳侧，手心朝外。目视前下方（图95）。

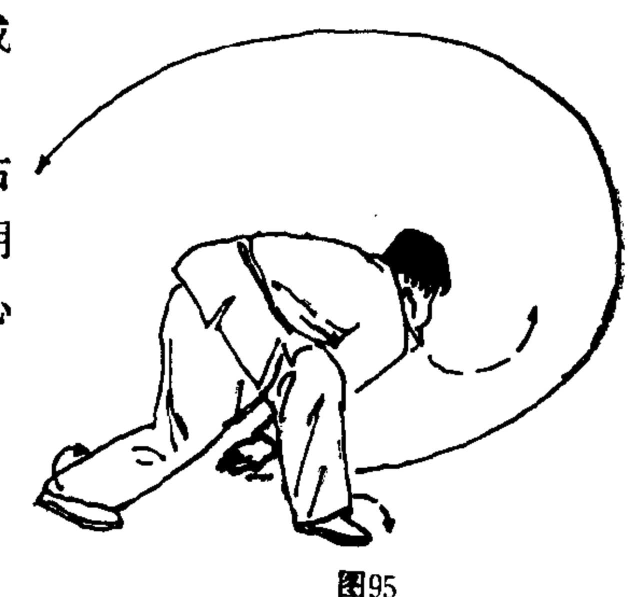


图95

要点：

①成双弓步时，收腹含胸左肩内扣；

②左臂要直贴左胯而过；

③要转足合膝，转腰带臂，两臂要立圆划弧；

④转腰切胯，以腰带右臂向前下劈，右肱部要擦耳根，手尽力远伸；

⑤劈掌要收腹含胸，两臂合力抱紧，均要上下一致，动作连贯。

(3) 上穿掌

①动作不停，上体抬起，以两脚掌为轴向右转体，带动右手直臂前挑，并向上、向右划弧，至体右侧，虎口朝上；左手协调向下划弧挑起，至左斜下，目视右上方（图96）。

②动作不停，以两脚掌为轴，向右转体，同时，带动左臂向右向上画弧，至头前上方，手腕内屈，手心向下；右手直臂向下收到腰间，手心向上。目视左手方向（图97）；

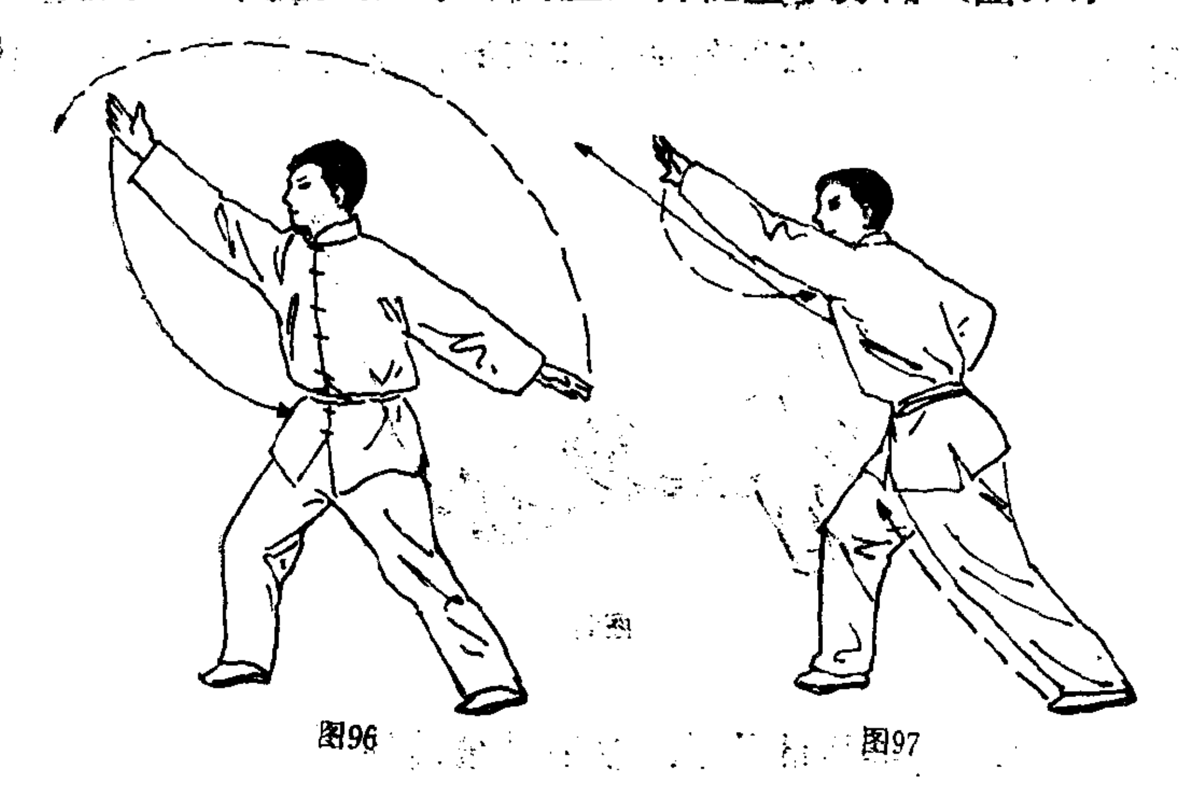


图96　　图97

③动作不停，左手下按并收于右腋下，手心朝下；右手经肋和左手背向斜上方穿出，手心朝上。同时，左腿提膝，脚尖下垂。目视右手方向（图98）。

要点：

①转腰带臂，臂走立圆；

②以腰带肩合膝转足，臂走立圆，整个动作要上下一致；

③上穿掌时要两手背相擦而过，与提膝一致，整个动作要连贯。

图98

（4）仆步下穿掌

动作不停，右腿下蹲，左腿向左前落步成左仆步。同时，左手贴胸向下，沿左腿内侧（手背擦腿）向前穿掌，至左脚面上，虎口向上；右臂斜举于体右侧。目视左手方向（图99）。

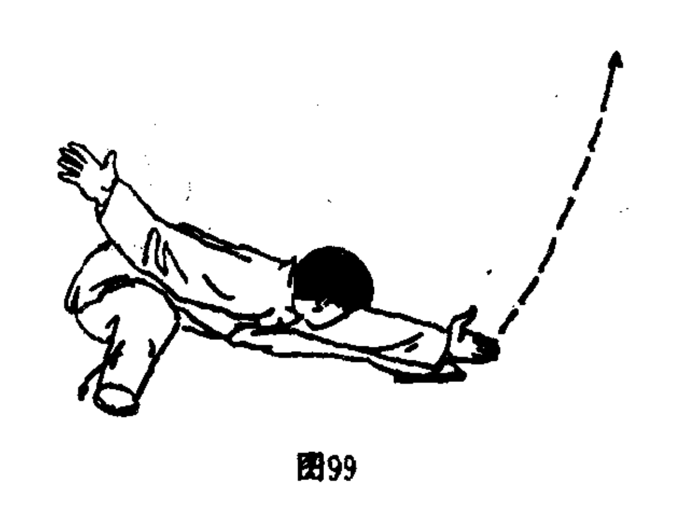


图99

要点：上体尽量下压，左手尽量远伸。

（5）马步穿掌

①动作不停，重心前移，左脚向左前方活步。同时左手上托（图100）。

②继而，重心前移，左手内旋，上架于头上手心朝左前；右手屈肘收于腰间，肘靠肋，手心朝上。目视前方（图101）。



图100

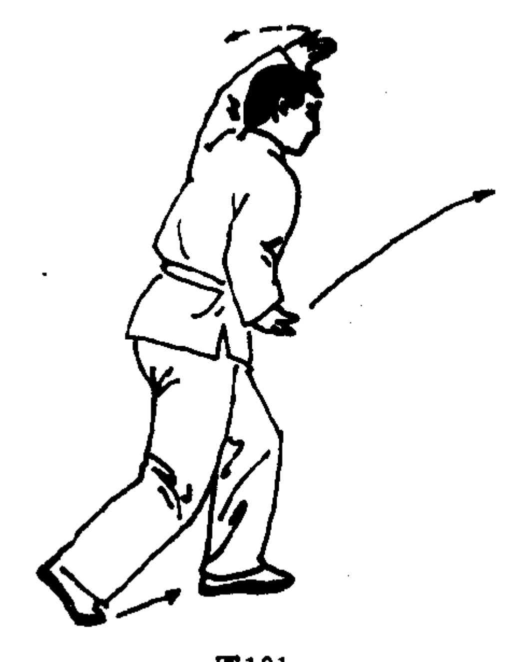


图101

③动作不停。重心前移，同时，左手向上架至头左上方，手心朝上，上体稍左转，使右手从腰向前平穿出，手心朝上。目视右手方向（图102）。



图102

④上右步，脚外展。同时，左手外旋下落收于腰间。目视右手。（图103）。

⑤左脚向前上步成半马步。同时，右手内旋上架于头上方；左手向前插掌，手心向上。目视左手（图104）

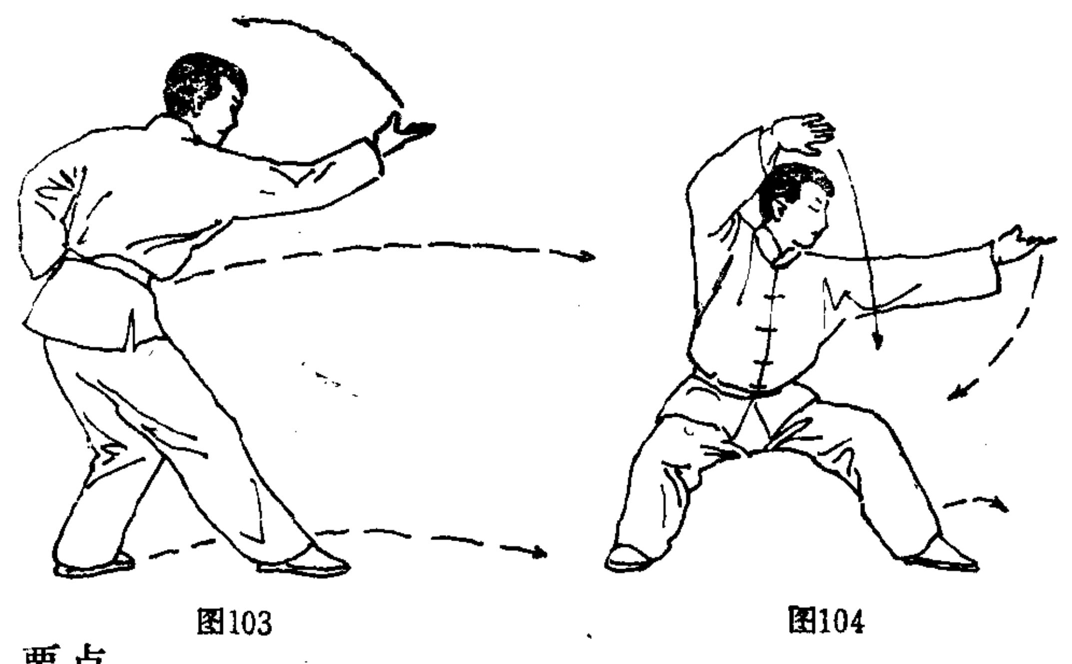


图103　　图104

要点：

①步法要连贯，上体稍向左上翻转，手臂随腰走，动作要圆滑；

②穿掌时要转腰送肩，以腰用力，力达虎口上，整个动作要连贯。

（6）右单劈手

右转体上体下压，左腿膝内扣，脚跟提起。同时，左臂内旋下落：右手向下插在左腋下（图105）。而后重复此动作（图106、107、108、109）。



图105

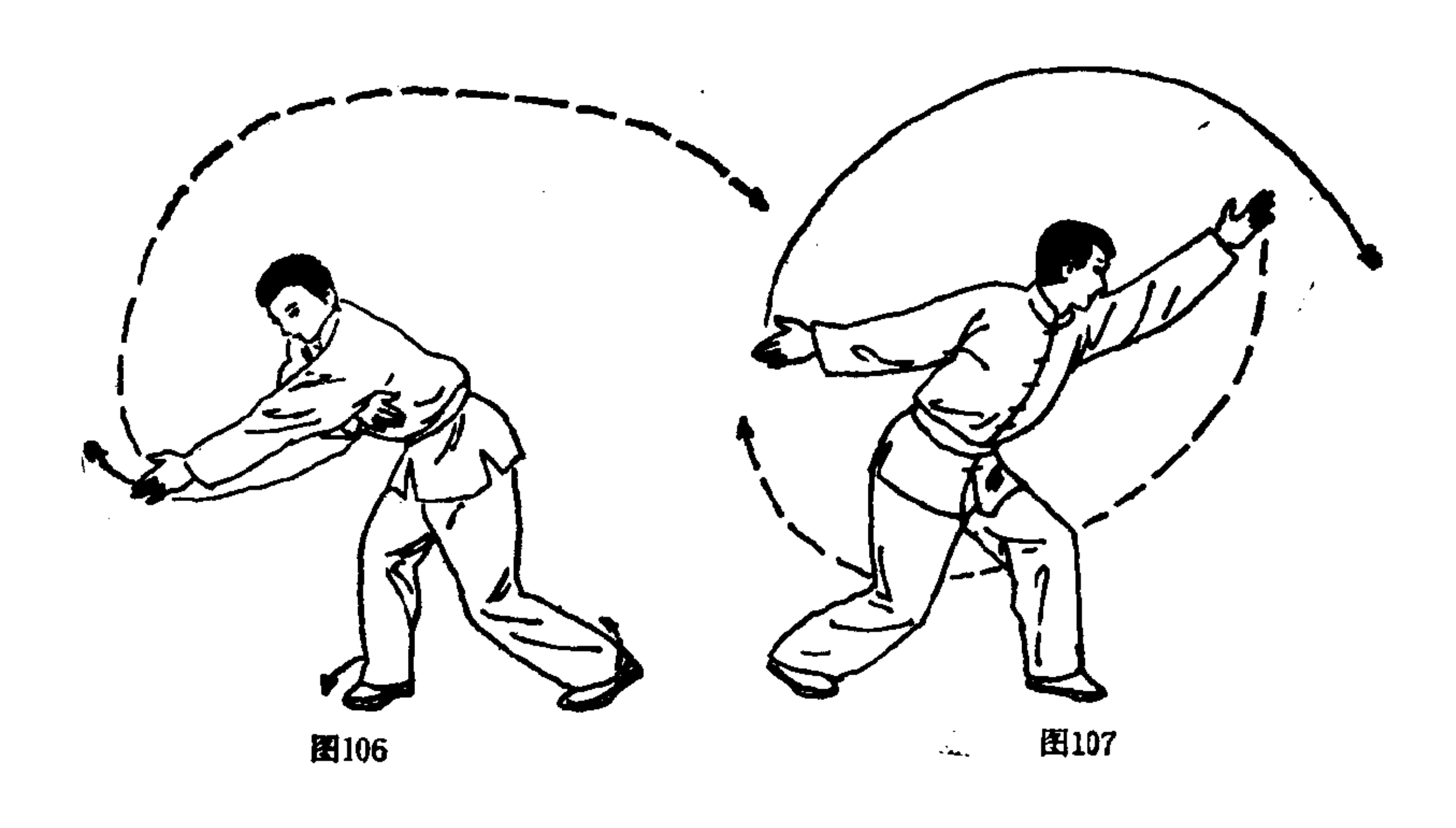


图106　　图107

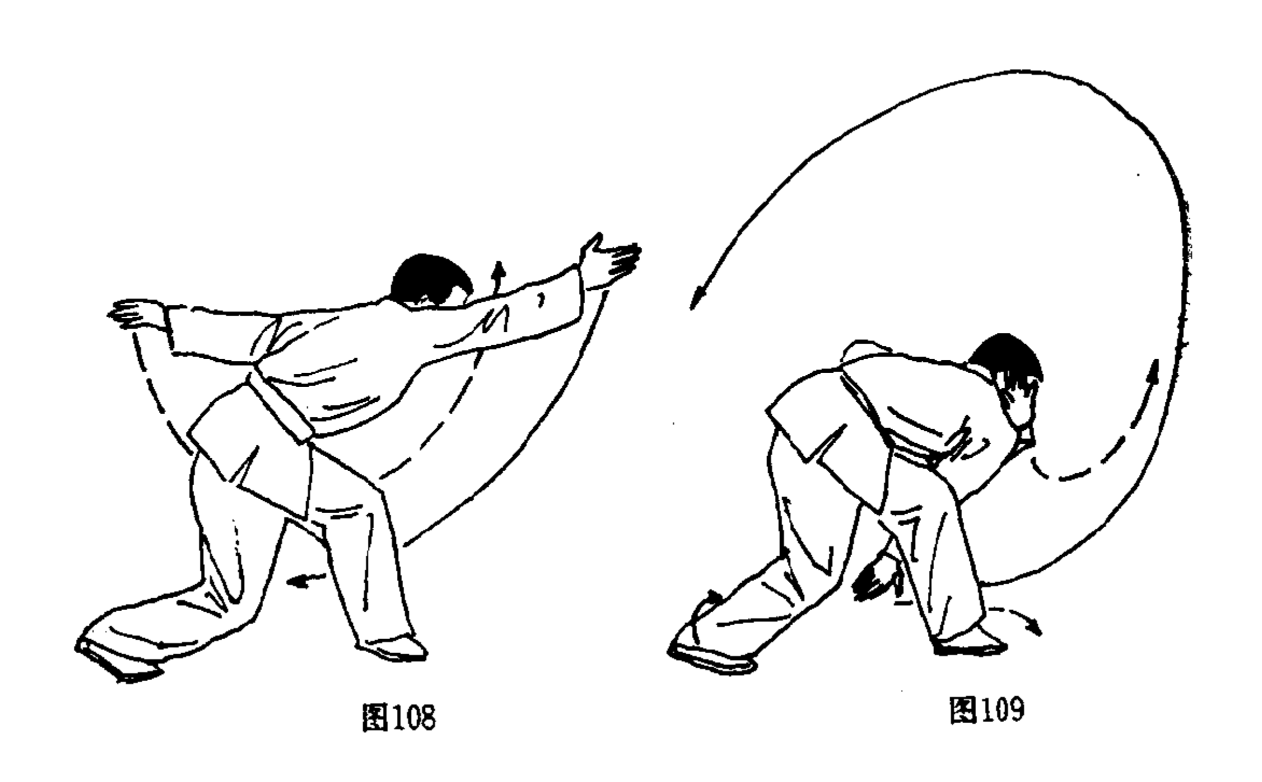


图108　　图109

（7）**左单劈手**

①动作不停。体向右翻转，带动右手直臂向上、向右划弧成斜举，虎口向上；左手向下向左，协调伸开亦成斜下举。目视右手（图110）。

②动作不停，上体向右下压，带动两臂一起抡转，右手转至身后虎口向下，左手转至身前虎口向上，两臂成平直。目视前方（图111）。

③动作不停，左膝内扣，脚跟提起，上体下压，带动左手直臂下劈，两臂合拢在胸前交叉。左手在右大腿外，手心朝外，右手屈肘上挂至耳侧，手心朝外。目视前下方。（图112）



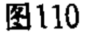


图110

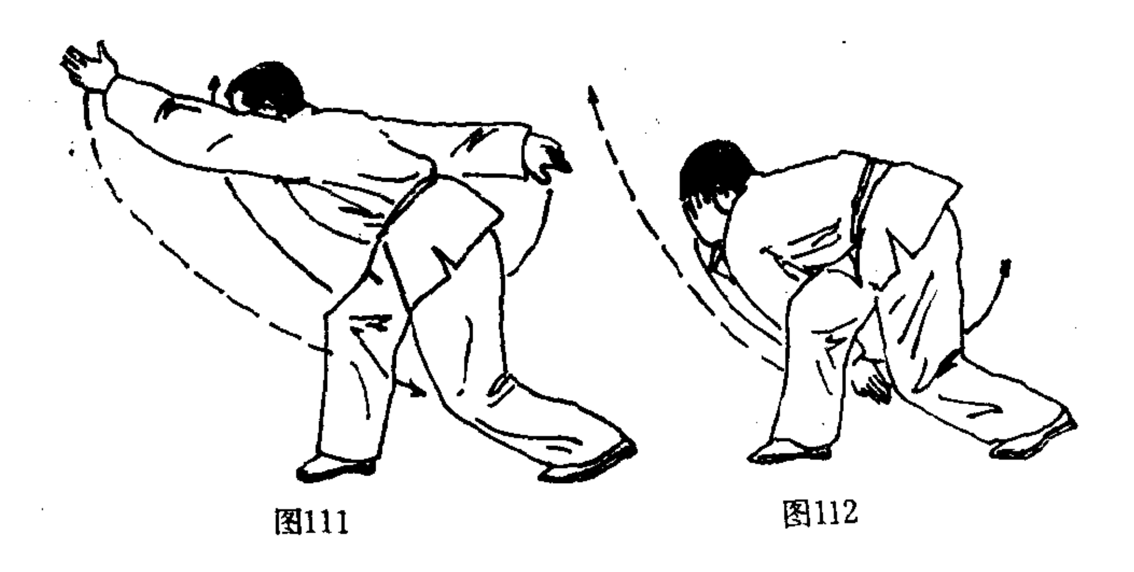


图111　图112

要点：

①、②转腰带臂，与蹬转要一致，身体由合到开；

③左手抡臂要借收腹含胸的力量，快速有力，力达左手和前臂，身体由开到合，上下完整一致。整个动作要连贯。

（8）单劈掌

①动作不停。以两脚掌为轴，体向左翻转，带动左臂直臂向上挑起，虎口向上；右手向下，臂伸直至体右侧下方，虎口向下，两臂直斜平举。目视左手。（图113）

②动作不停，以两脚掌为轴、继续向左转体、带动右手直臂向上至后上举；同时左手向上、向左、向下划弧至胯侧。（图114）

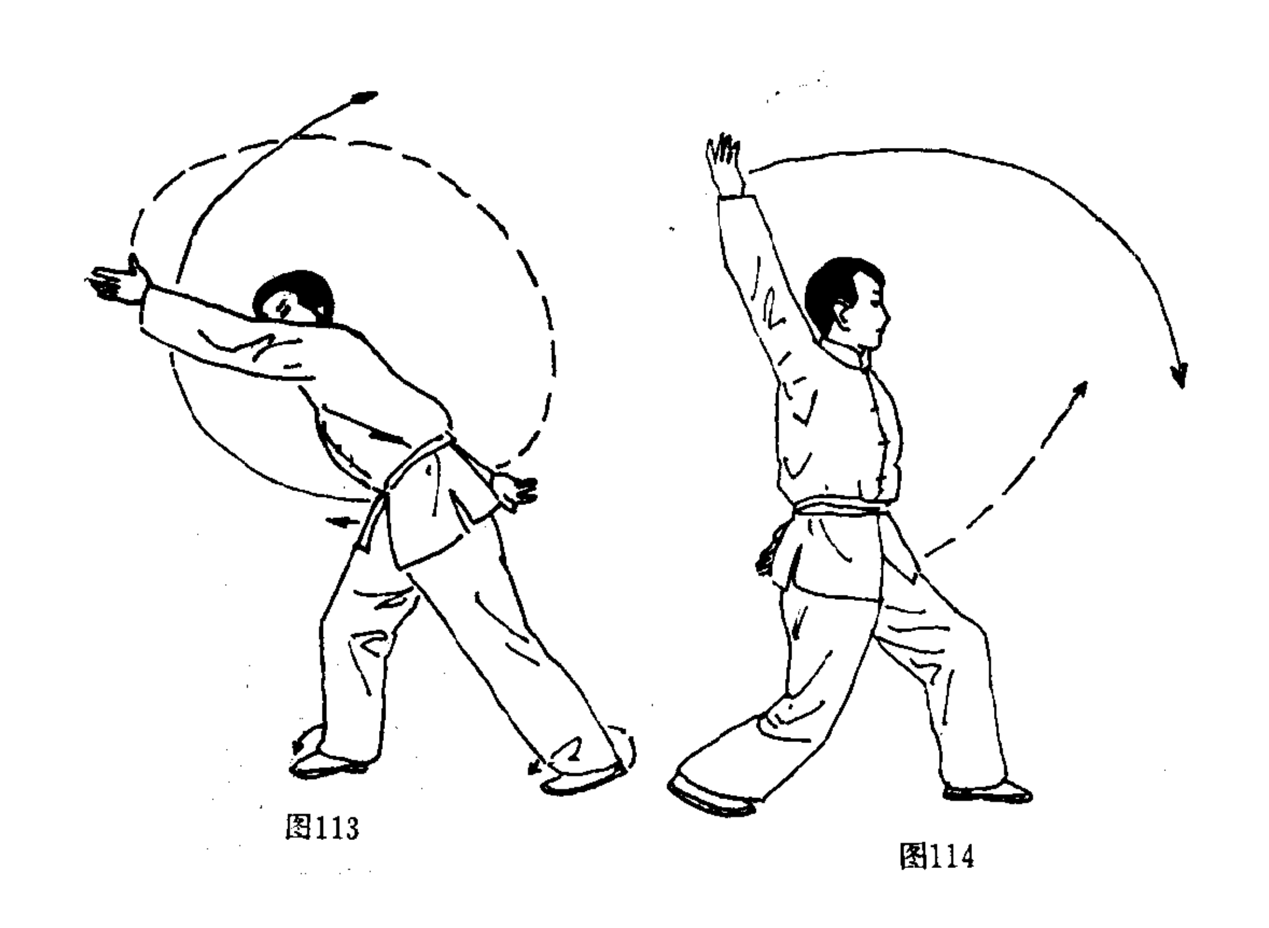


图113 图114

③重心向前压，右手下劈，左手上托，使右手臂劈于左手上。目视双手。（图115）



图115

要点：

①同单劈手之①；

②右手下劈要借收腹含胸之力量，要有爆发力，力达右手和前臂。身体由开到合，整个动作要连贯。

（9）侧双劈手

身体右转成马步同时两手交叉架于头上。眼看前方（图116、117）。

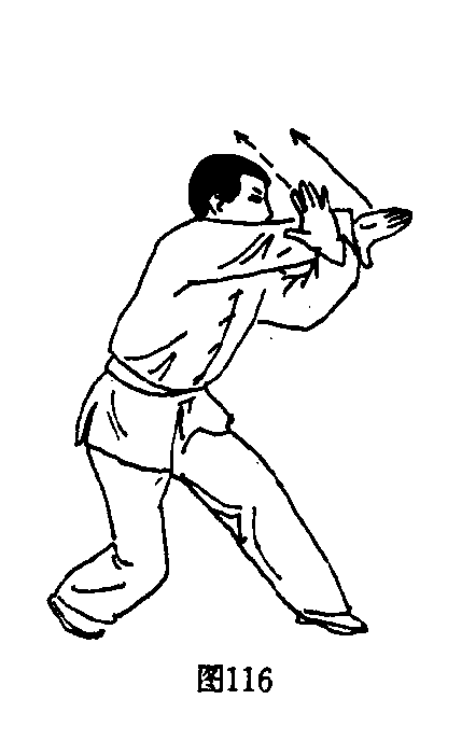


图116

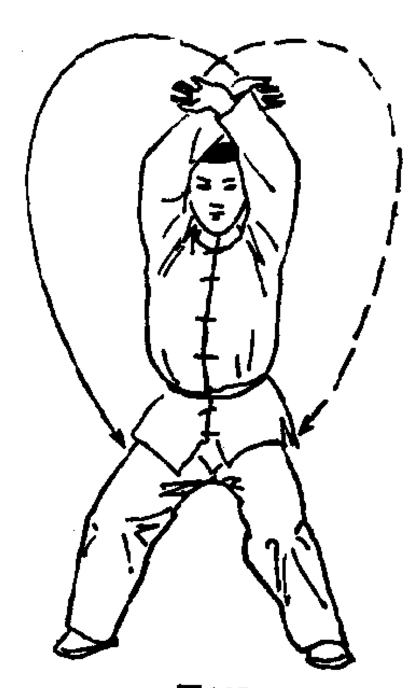


图117

（10）**上步压打**

接着，两手劈向两侧，劈于胯侧虎口朝外。眼看左方。（图118）

上动不停，左转体并向左上右步，上体前压，成仆步。同时，带动右手直臂向上向前拍地于右脚前；左手协同向后，至斜上举，与右臂成直线，虎口朝后，手心朝上。目视右手。（图119）

要点：上步与上体前压要快速一致，上体前压以助拍地之力，拍地时臂伸直手心朝下。

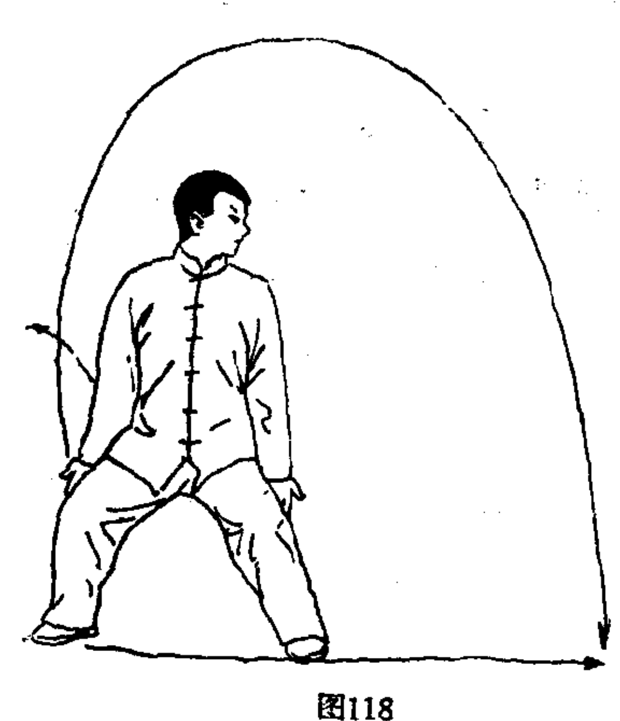


图118

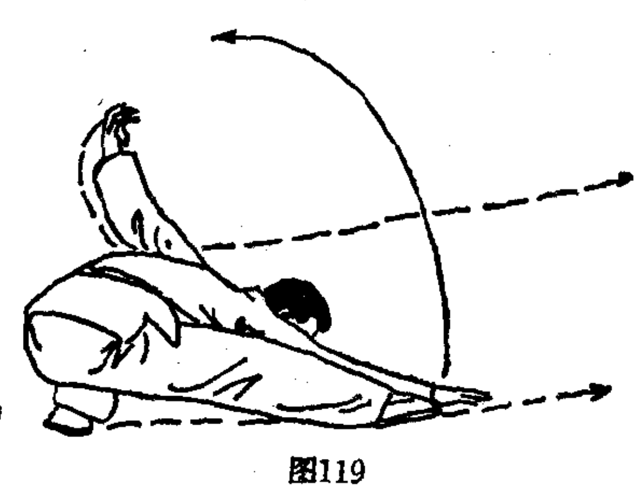


图119

（11）**上步闯掌**

上动不停、上体立起并右转，左脚上步，成半马步。同时，右臂屈肘，上架于头上，小指侧朝上；左手从腰向前平推而出，与肩同高，指尖朝上，目视左手。（图120）



图120

要点：上下一致，推掌时要拧腰送肩发力，力达掌根，两脚要稳。

第　二　段

(12) **后横打**

①上动稍停，右手外旋下落，左手外旋屈肘，两臂交叉，左臂在上手心朝外，右臂在下手心朝里。目视右手。(图121)

②动作不停，以两脚掌为轴，右转体180°，右脚立即踩实，同时，带动右臂向右向后平摆横打，臂稍屈，力点在手背侧；左手协同内旋稍撑开置于头左前方，虎口朝下。目视右手。(122)

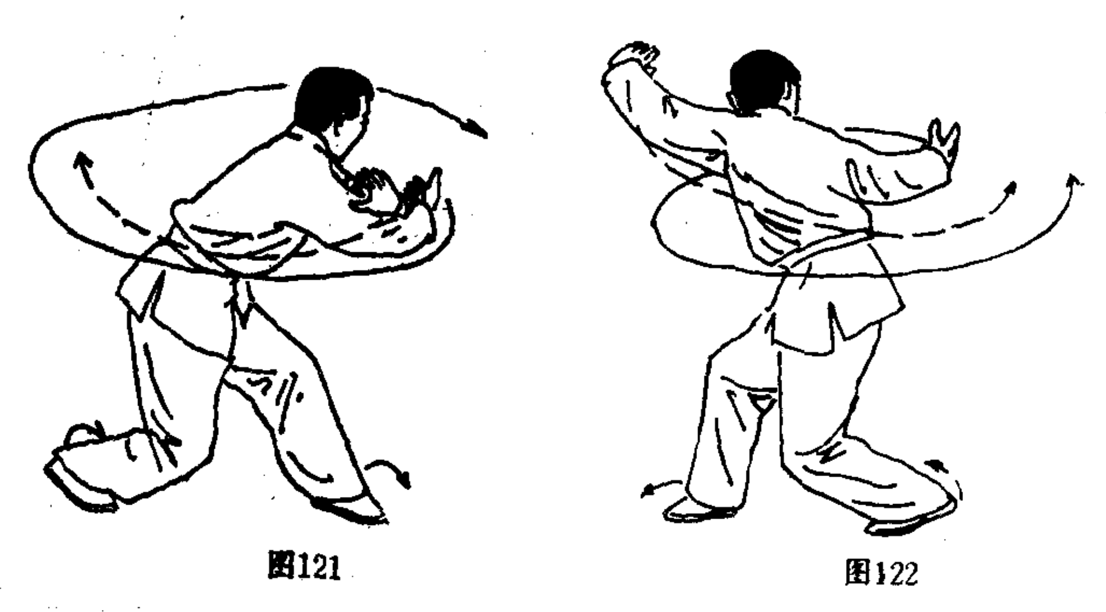


图121　　图122

要点：

①要含胸沉肩拢臂，两小臂靠紧，身体稍向左转下压，即"蓄劲"。

②两肩下沉。后横时，右臂与身体成一个整体，动作要一致，重心下降，要用爆发力，力达前臂和手背。

（13）合抱掌

①上动不停，身体回转，两手合抱于胸前，右手在外，两手心均朝里。目视两手间。（图123）

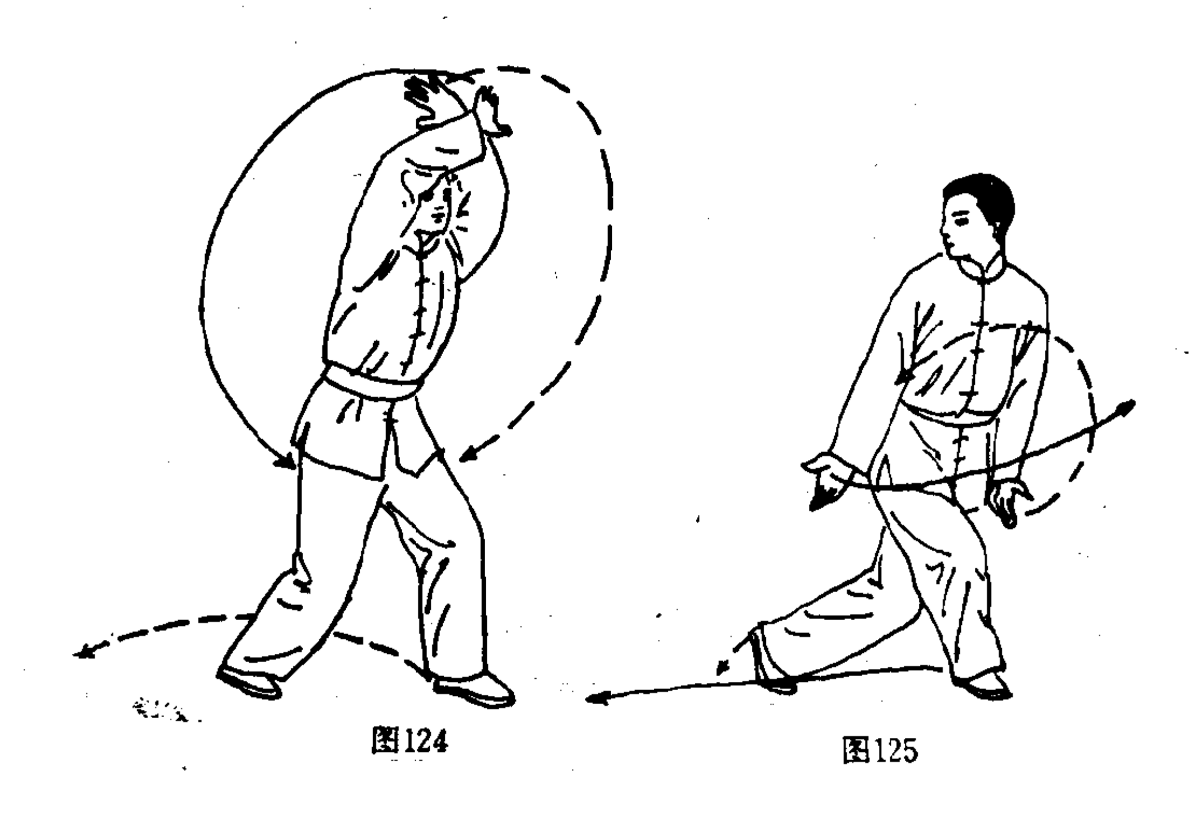
要点：上动后横制动并立即使身体手臂要照原路线反弹还原。


图123

（14）三环套月掌

①上动不停，两手上举，（图124）

②动作不停，左脚经右脚后向右播步，成叉步。同时两手向上向两侧直臂劈至胯侧，虎口朝外，力点在小指侧。目视右方。（图125）


图124　图125

要点：动作要连贯，上下要一致，两手交叉时要含胸、向两侧劈掌时要稍挺胸，两肩后张、要使劈掌有力，力达前臂及手掌小指侧。

（15）滚劈掌

①动作不停，右脚再向右开步，同时右臂经腹前左摆至腹右前方，左手向上插于右腋下，手指朝上。目视右手。（图126）

②动作不停，左脚向右脚后插步，同时右手继续向左向向上右劈至右侧平举手指上向；左手向下经腹前向右摆至头左上方，手指朝后。目视右手方向。（图127）

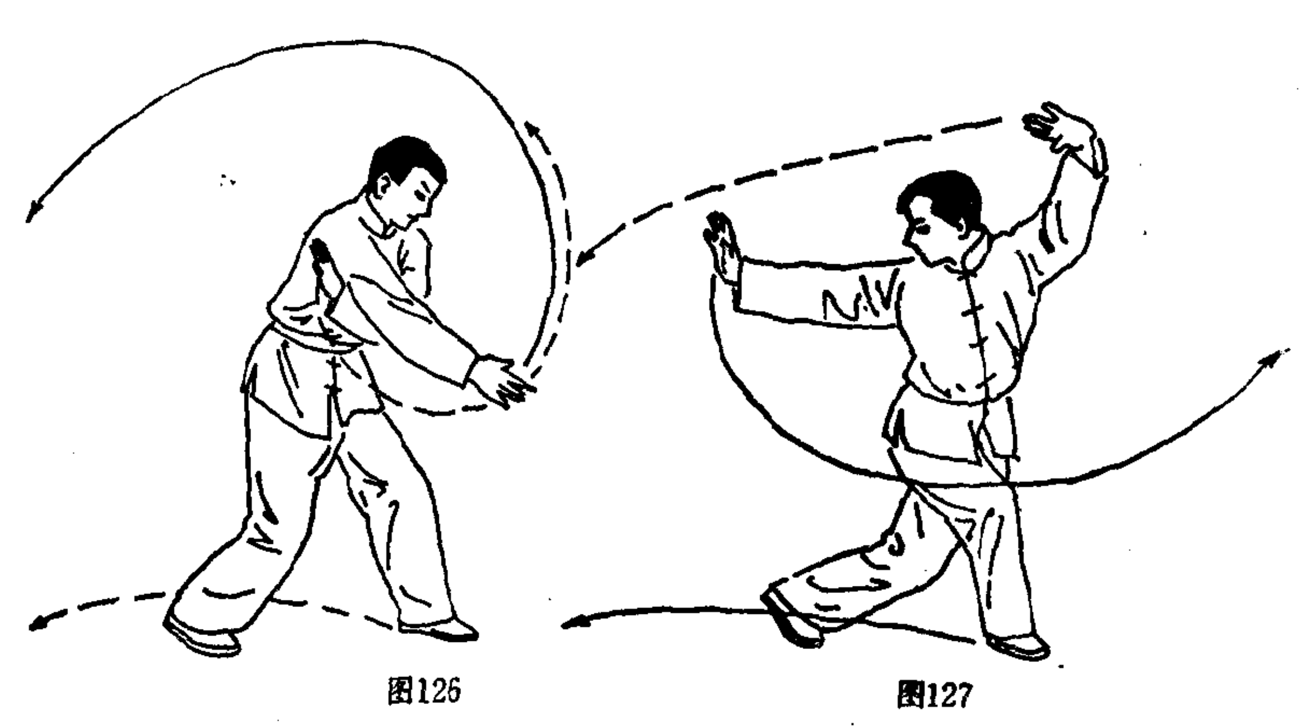


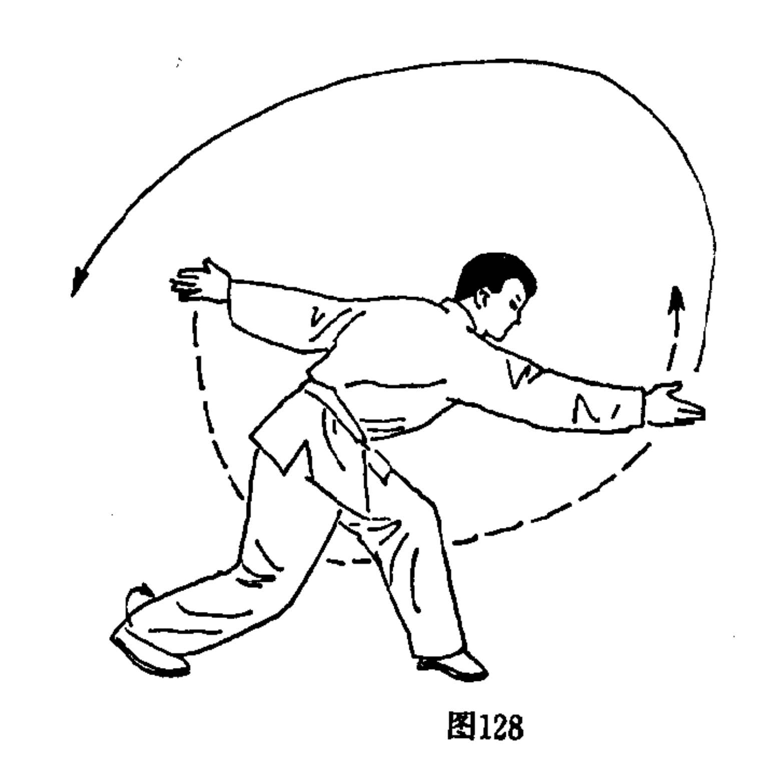
图126　　图127

③动作不停，右脚再开一步。右手直臂向下；左手直插入右腋下，接着重复一次滚劈动作。

要点：动作要连贯，左手向右腋下插时，上体稍左转，右肩稍内扣，身体要合；右手向右劈时，身体再向右转，肩要打开，力由腹背发出，达于手掌手指上。

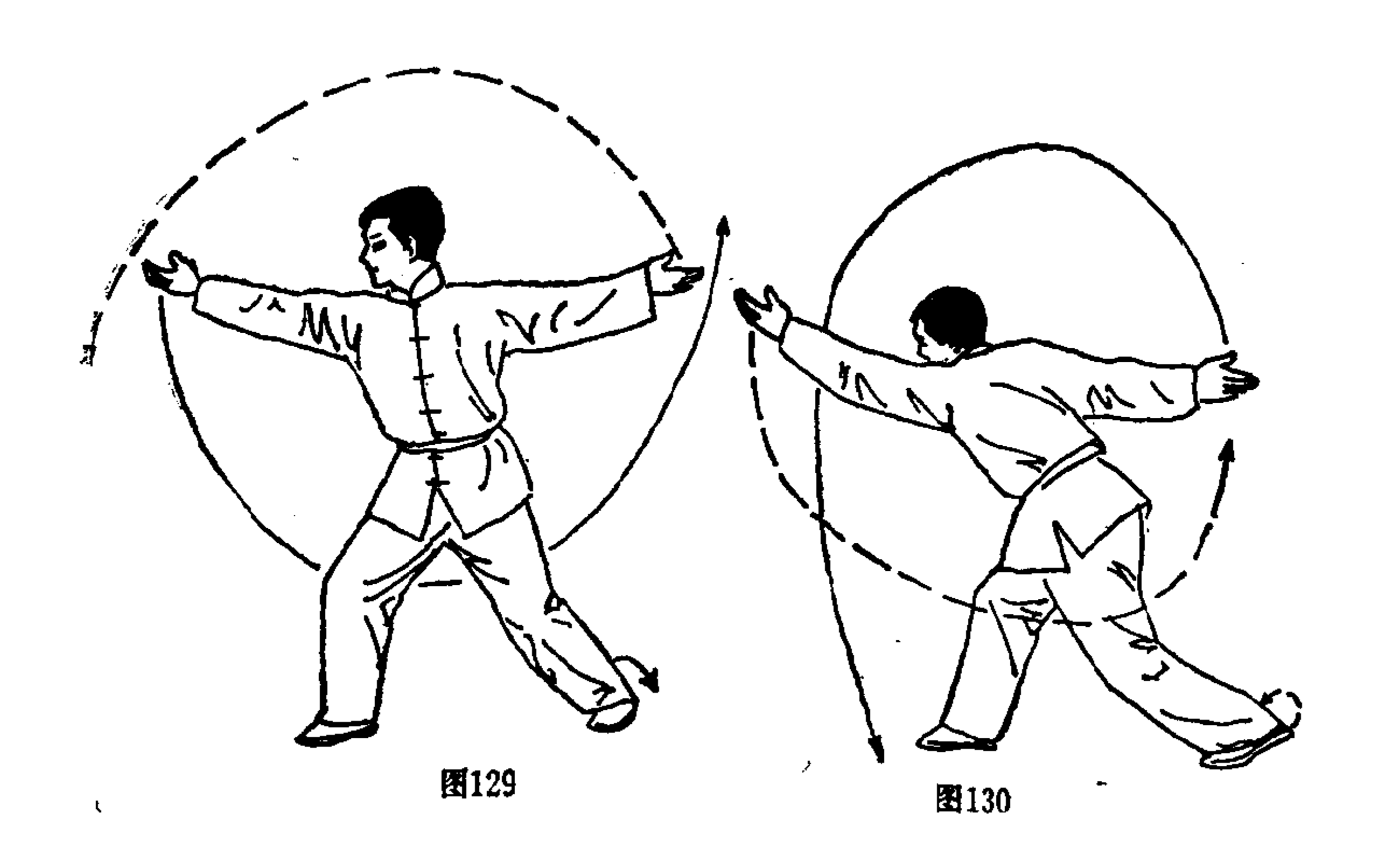
(16) **乌龙盘打**

①动作不停。向右开右步，脚掌着地脚跟提起；同时，右手向下向右；左手向上向右，一起绕立圆。（图128）


图128

②动作不停，右手向上，左手向下继续绕动。（图129）

③动作不停，右手向下向身后，左手向上向身前继续绕动。（图130）


图129　　图130

④右手直臂向上、向前、向下拍打地面于右脚前。目视右手。（图131）

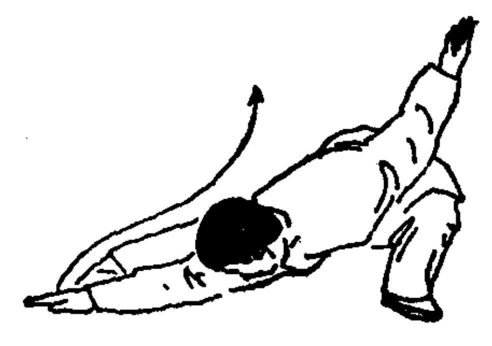


图131

要点：整个动作以转腰带臂，两臂要贴身走立圆（肱部擦耳、手扫胯）保持两臂成一直线；扑腿拍地、伏身下压要快速有力，力达掌心。

（17）双托手

①两腿蹬地半蹲起，上体仍前俯，两手臂直臂向后至身后两侧，手心相对，目视左前下方。（图132）

①动作不停，左脚向右并步，身体直起，同时带动两手经胯侧向前，向上托起至头上方，手心朝后。目视两手方向。（图133）

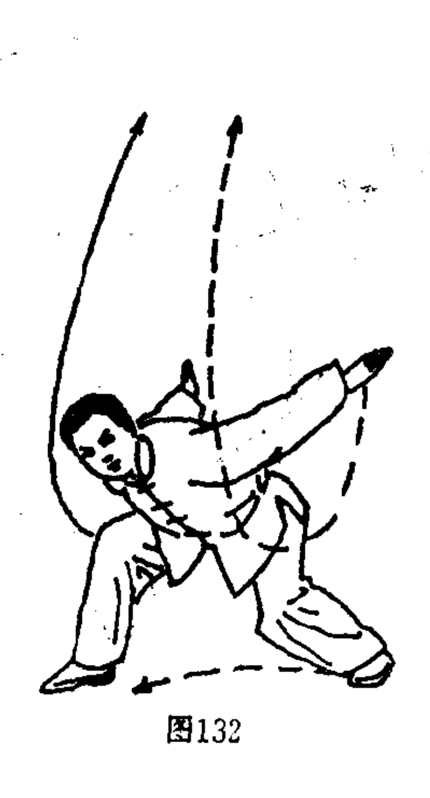


图132

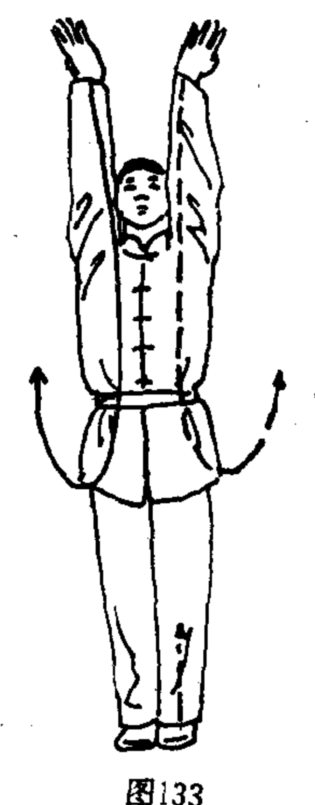
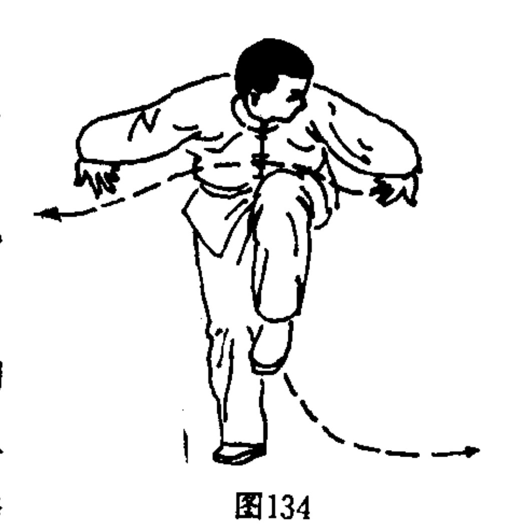


图133

要点：并步要快，上托要有力，力达掌根，托起时，身体向上顶劲，两腿充分伸直。

（18）双掸手

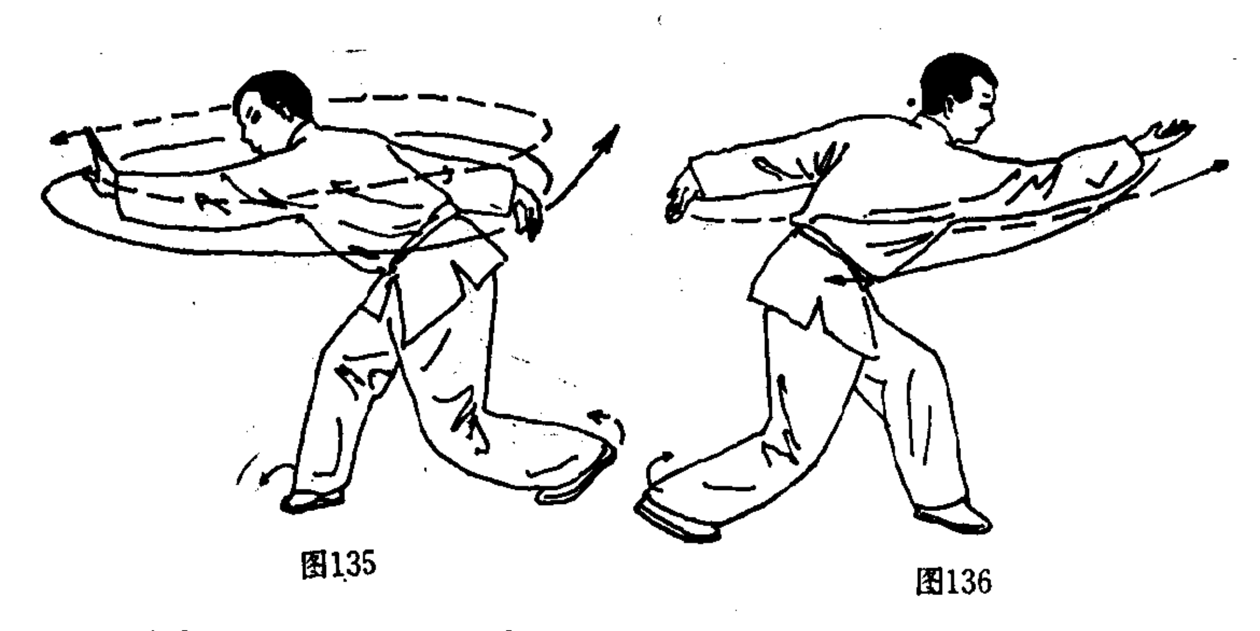
上动稍停，屈右腿，提左膝，同时两臂屈肘下落经胯侧向后掸手，至身后两侧，手心朝下。目视左方。（图34）


图134

要点：动作时要突然含胸收腹、放臂，身体要合紧，掸手要有力，力达手背，手经胯时掸腿要击出响声。

（19）平搂手

上动稍停，左脚向左落步，随即右转体，同时，左手经腹向前向右伸手。眼随左手。（图135）继而左转体带动左手向左平搂至左后；右手顺之向左砍掌至与肩平。眼随右手。（图136）


图135　　图136

要点：转腰带臂，右臂要直、要平砍，力点在掌外缘。

（20）顺步插掌

上动不停。随即向右转腰，成马步，使左手直接向前插出，手心朝上，左手收回于腰间，手心朝上。目视左手方向。（图137）

要点：动作以转腰发力，左手要直接插掌，力点在手指尖。

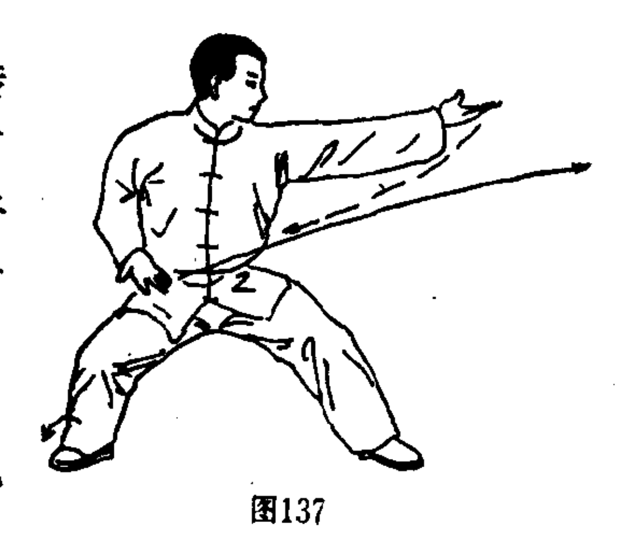
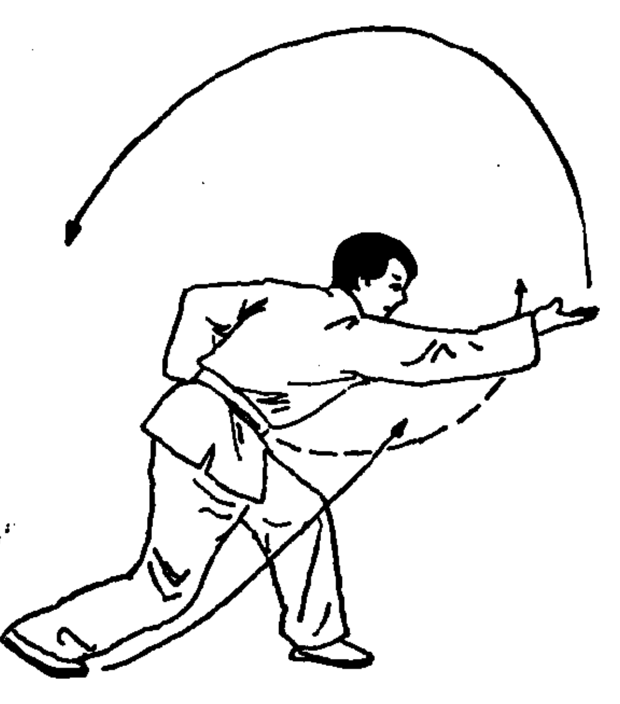


图137

（22）戳指掌

上动不停。右脚蹬地，脚跟提起，使上体前探并左转体180°，同时，右手经左小臂，向前戳出；左手收回腰间，手心朝上。目视右手。（图138）

要点：转腰合膝发力，右肩前探，力求击远，力点在指尖。


图138

第 三 段

（22）提膝挑掌

重心移至右脚，右腿提膝，脚尖上翘，脚掌内扣。同时，右手向上向后摆；左手向前挑掌，至两臂平直，成立掌。目视左手。（图139）



图139

（23）抄手起脚

①右脚向前落步，两手不动。（图140）

②左脚向前上步，同时，左手向上向后摆；右手经胯侧向前挑起，两臂平直。目视右手。（图141）

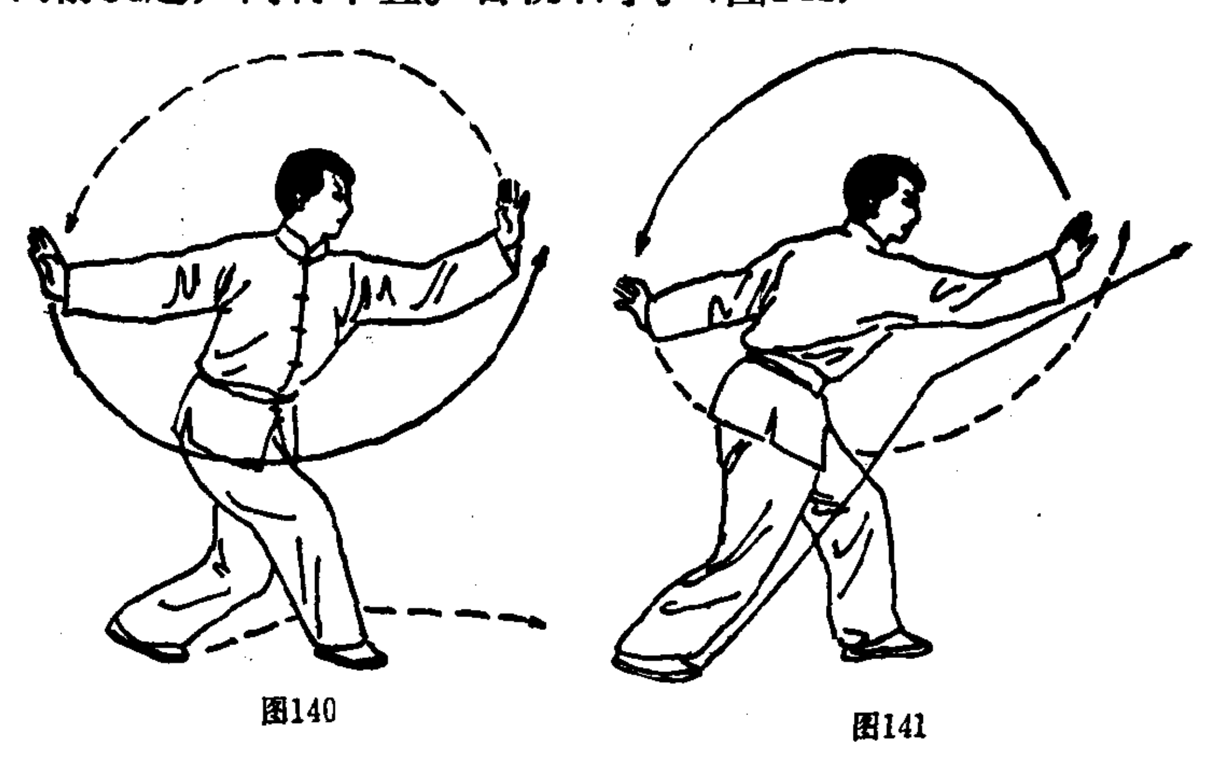


图140　图141

③右脚向前蹬出，脚尖向上勾起，同时，右手向上向后摆；左手向前挑起（与右脚内侧相擦而过）。目视前方。（图142）

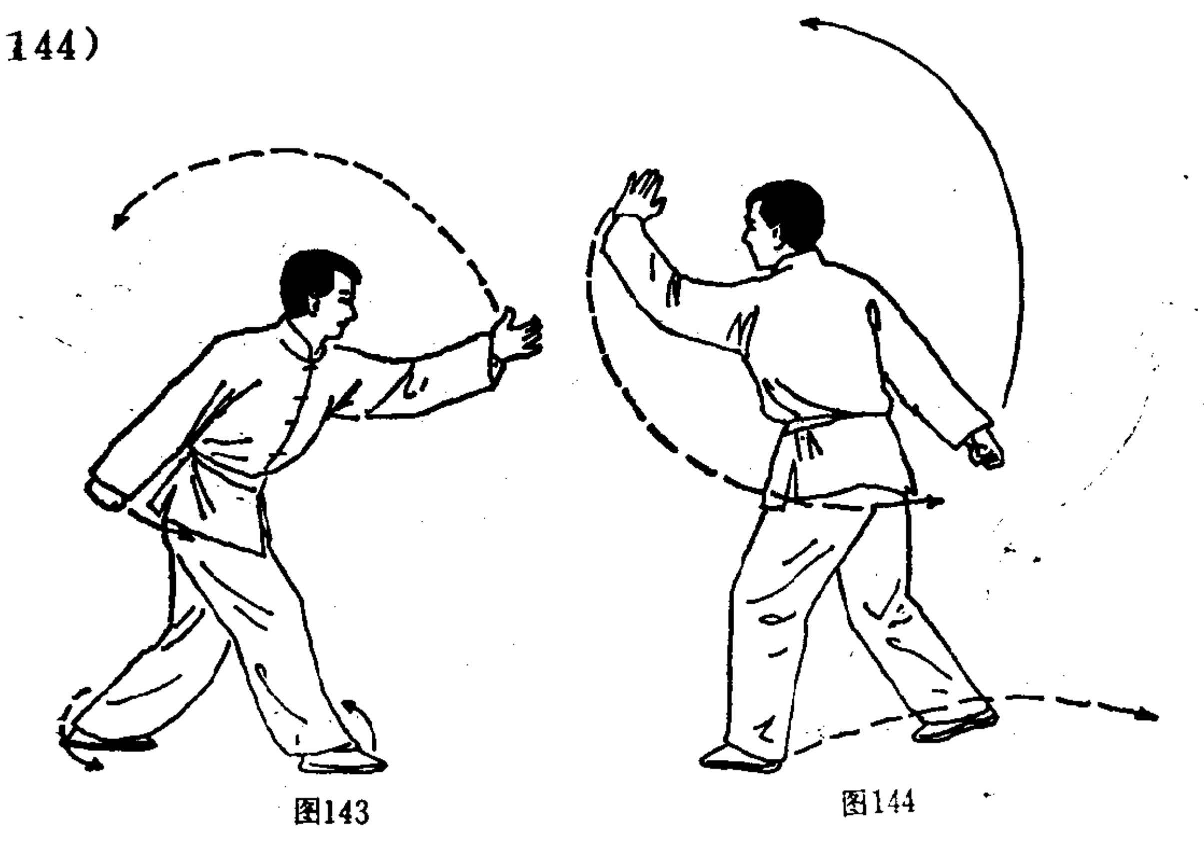

图142

要点：向前进步和蹬脚要连贯，且要与两手动作协调一致。蹬脚力点在脚跟。

（24）**回身右劈拳**

①右脚前落，脚内扣。同时，右手握拳；（图143）

②向左转体，左手向上挂至头左上方。目视左方。（图144）


图143　　图144

③继续左转体，左脚沿右脚内侧向后退步，同时，左手下挂至胯侧；右拳由后向上抡举起，拳心向左。目视前方。（图145）

④右脚掌辗地，体左转。同时，重心下沉带动右拳向下劈于右胯处；左手上挂至右耳侧。目视右下方。（图146）

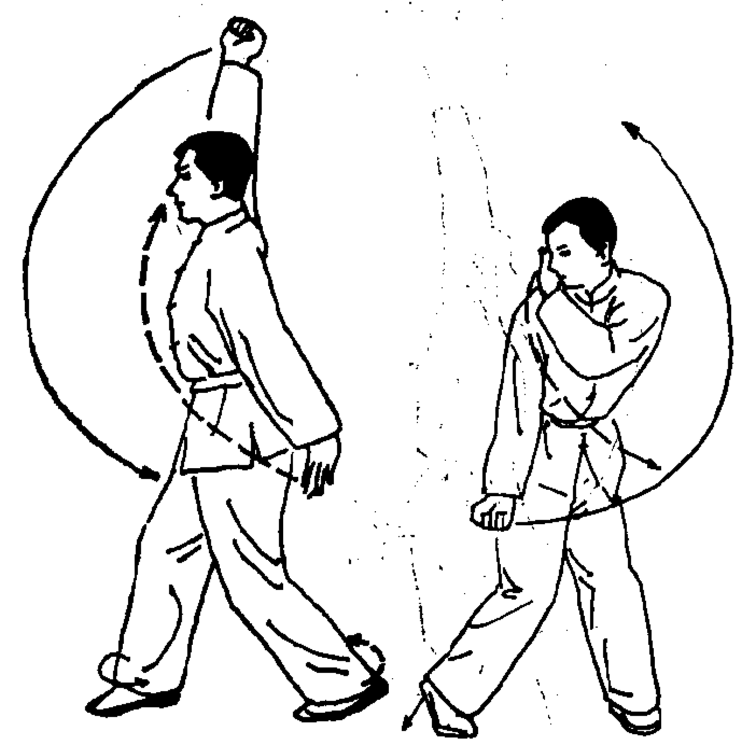


图145　　图146

(25) 退步左劈拳

①右拳变掌经腹前上架，左手握拳下落于左胯侧。目视右方。（图147）

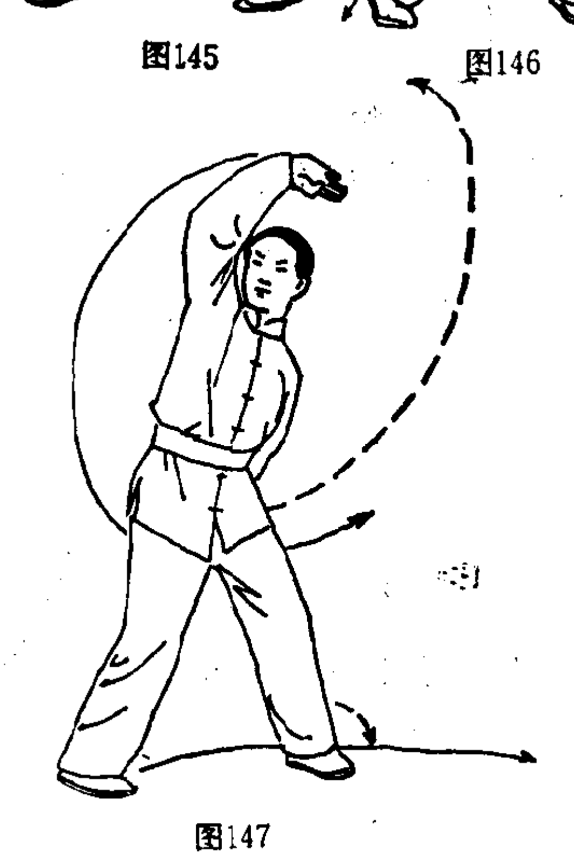


图147

②右转体，右脚经左脚后向后退步。同时，右手向右胯侧

下挂；左拳由后抡至上举，小指侧向前。目视前方。（图148）

③双脚前脚掌辗地，右转体。同时，重心下沉带动左拳下劈于左胯处；右手上挂至左耳侧。目视左方。（图149）

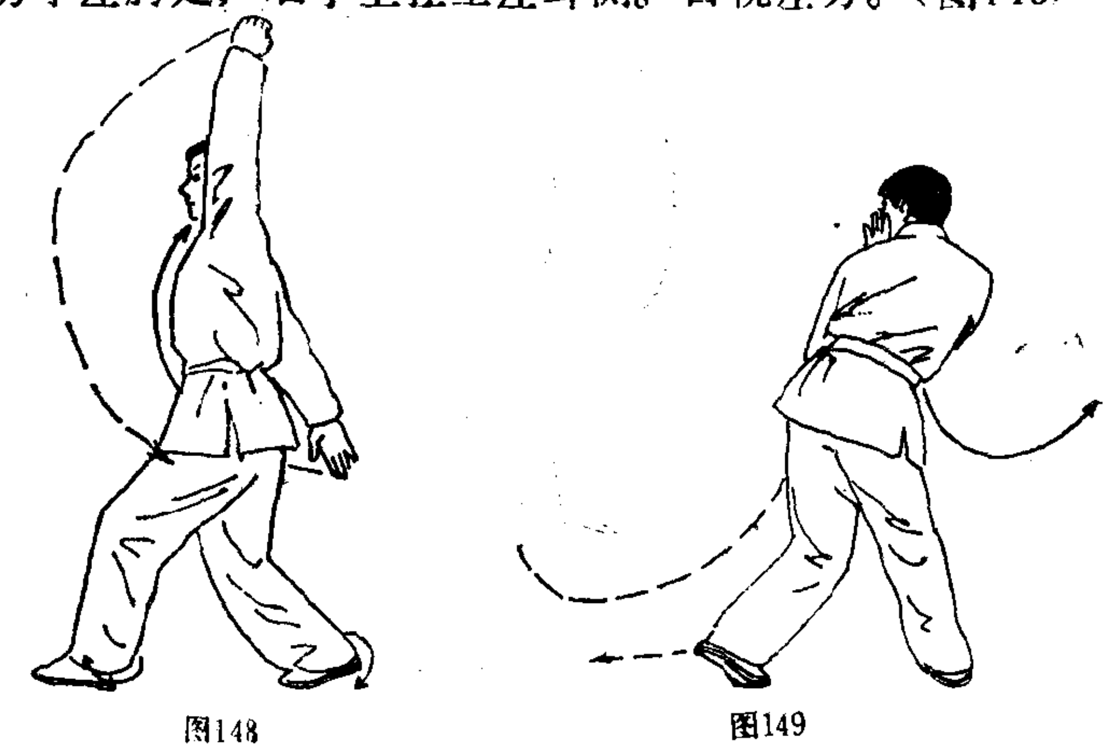


图148　　图149

要点：以上左右劈拳动作相同，左右相反，劈拳要连贯、有力，力达手掌小指侧。抡劈时要使手臂抡成立圆。重心下沉与前脚掌辗转要一致。

第四段

（26）左右撩阴掌

①重心下降，左脚向左开步。同时，左手向下向前撩掌；右手向后拉开。目视左手。（图150）

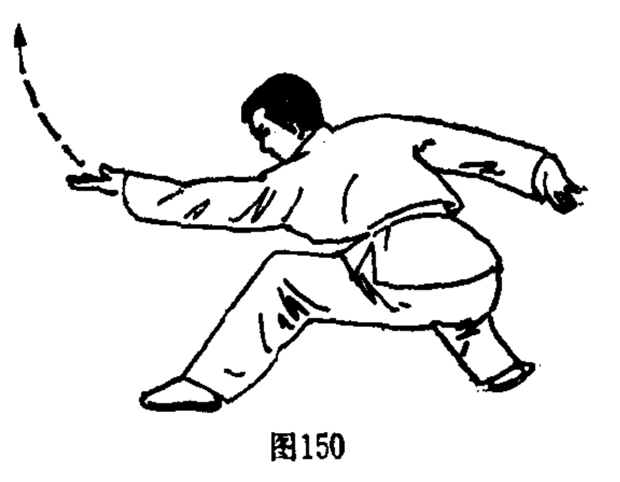


图150

②继而右脚蹬地，重心左移且升起，左掌继续上撩。目视左掌。（图151）

③重心移至两脚间。同时，右掌经胯侧向前撩，而后回带于面前；左掌协同先上挂至左耳侧再向下向前伸出，两掌心均斜向上。目视左掌。（图152）

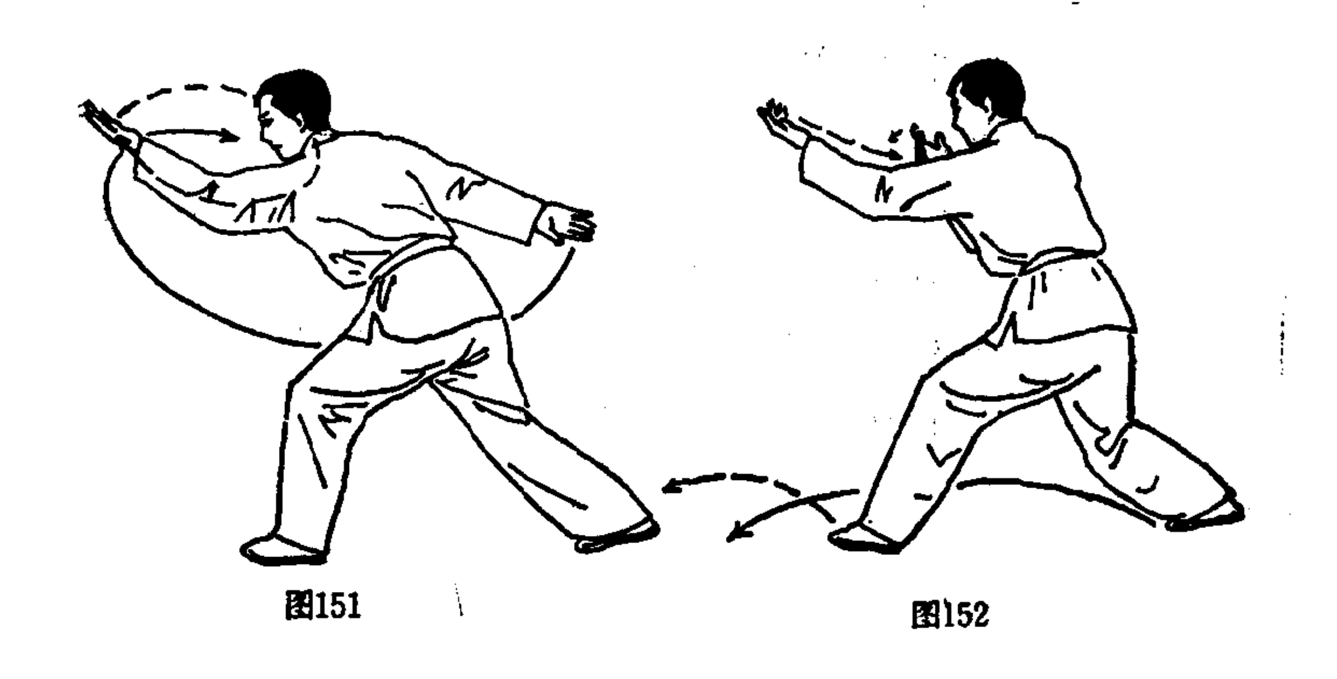


图151　　图152

要点：左右撩掌要连贯，力点在手指。

（27）偷步铲拳

①动作不停。上右步，右转体，随之左脚经右脚后向右插步，成叉步。同时，两手第一指节卷曲，成"铲拳"状，收拢于胸前，左手在外，两手心均向外。目视右方。（图153）

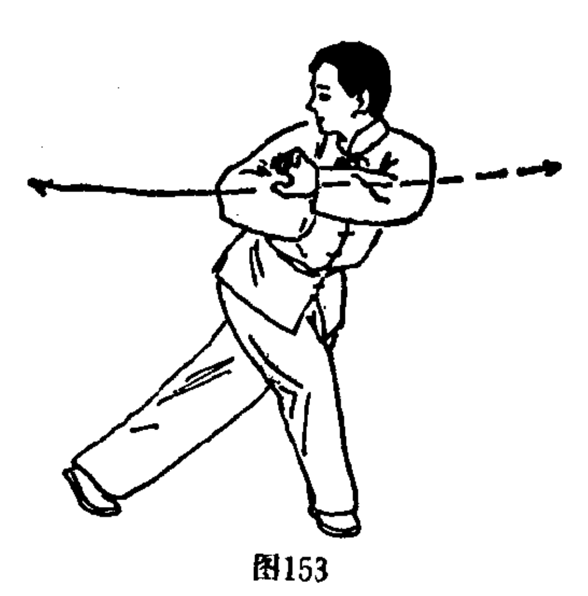


图153

②重心下压，两拳向左右两侧平铲出，拳心向下。目视右方。（图154）

要点：上步、插步要快而连贯、向两侧之铲拳要迅速有力，两手臂要平直。

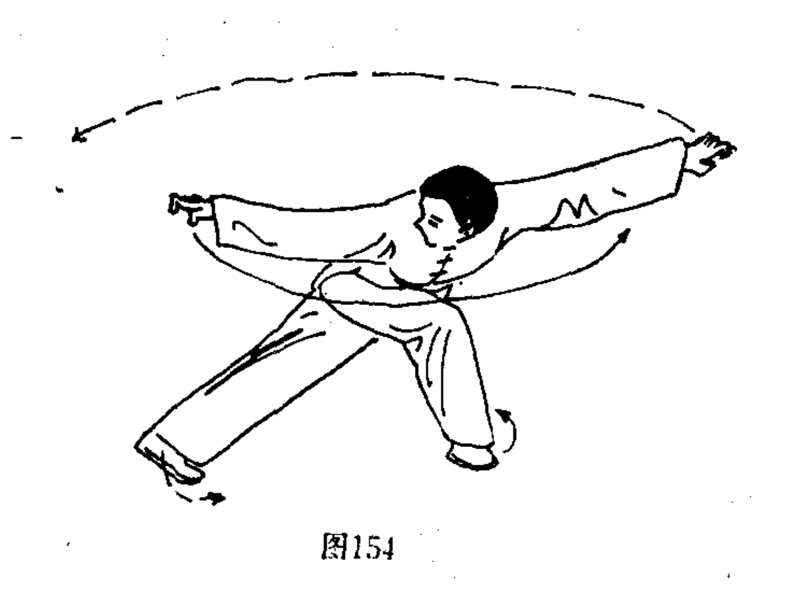


图154

（28）转身砍掌

①屈左腿，扣右腿，向左转体180°。同时，两拳变掌随转体平搂，左手稍高于右手。目视左手。（图155）

②右手向左上砍掌，左手外旋，用掌心阻挡右小臂。目视右掌。（图156）

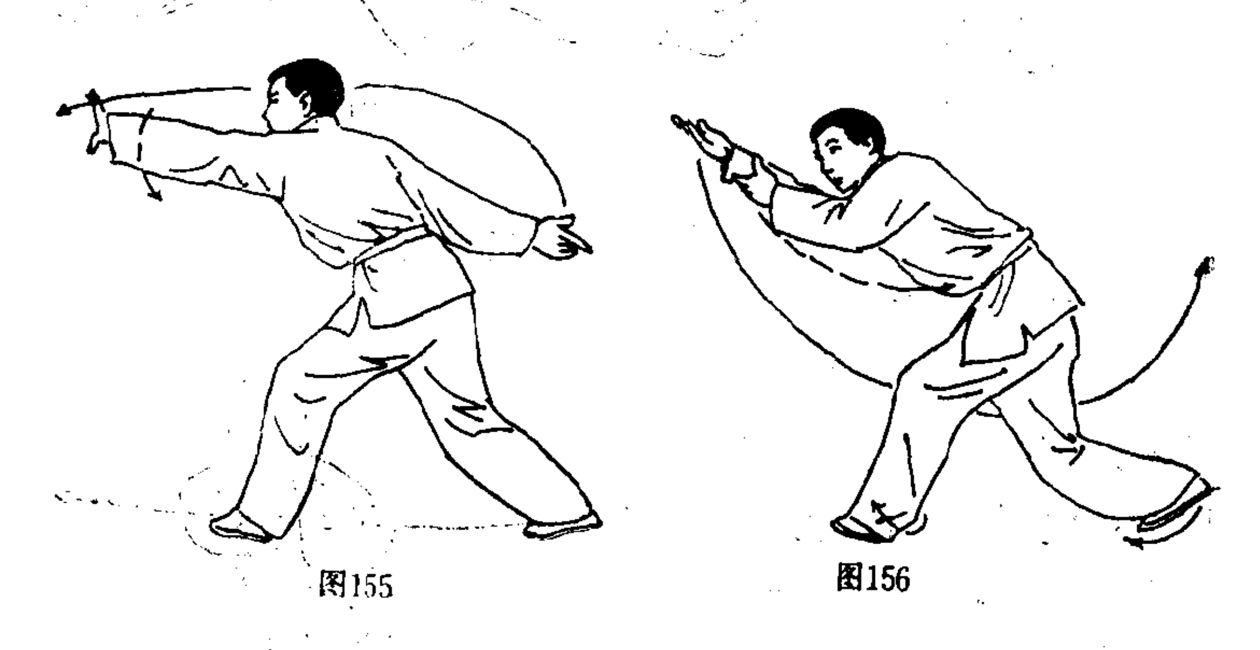


图155　　图156

要点：转体、搂手、砍掌要连贯、有力，砍掌力点在右掌小指侧。

（29）回身马步架撑掌

①重心下沉，右脚外展，成半马步，同时，右掌向下经

腹前在右，手背领先崩起；左手协同收于腰间。目视右掌。（图157）

②右脚外展，右转体，上左步，成马步。同时，右手内旋上架于头上；左掌向左平撑出。目视左掌。（图158）

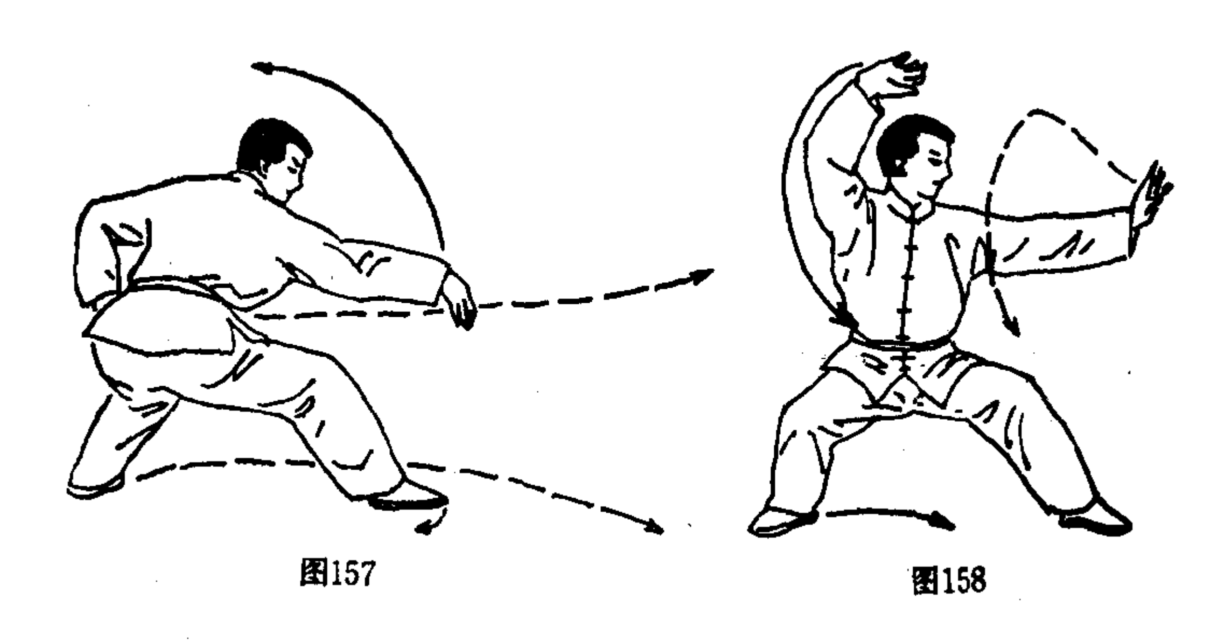


图157　　图158

要点：右手撩架动作要连贯，左手撑掌要运用腰力，力达掌根，上下肢要协调一致。

（30）收势

①重心左移升起，体稍右转。同时两手由上向前落于胯侧，手心向前。目视左前方。（图159）

②右脚尖内扣摆正，重心移到右脚，两手向两侧平托



图159

起，手心向上。目视左方。（图160）

③左脚向右脚并步，身体立直，同时两手向上、向内、向下再经胸前下按至胯前，掌指相对。目视左方。（图161）

④两手下落于两腿外侧。目视前方。还原成自然站立姿势。（图162）

要点：收势时精神仍要饱满，动作要大方自然，不宜太快。

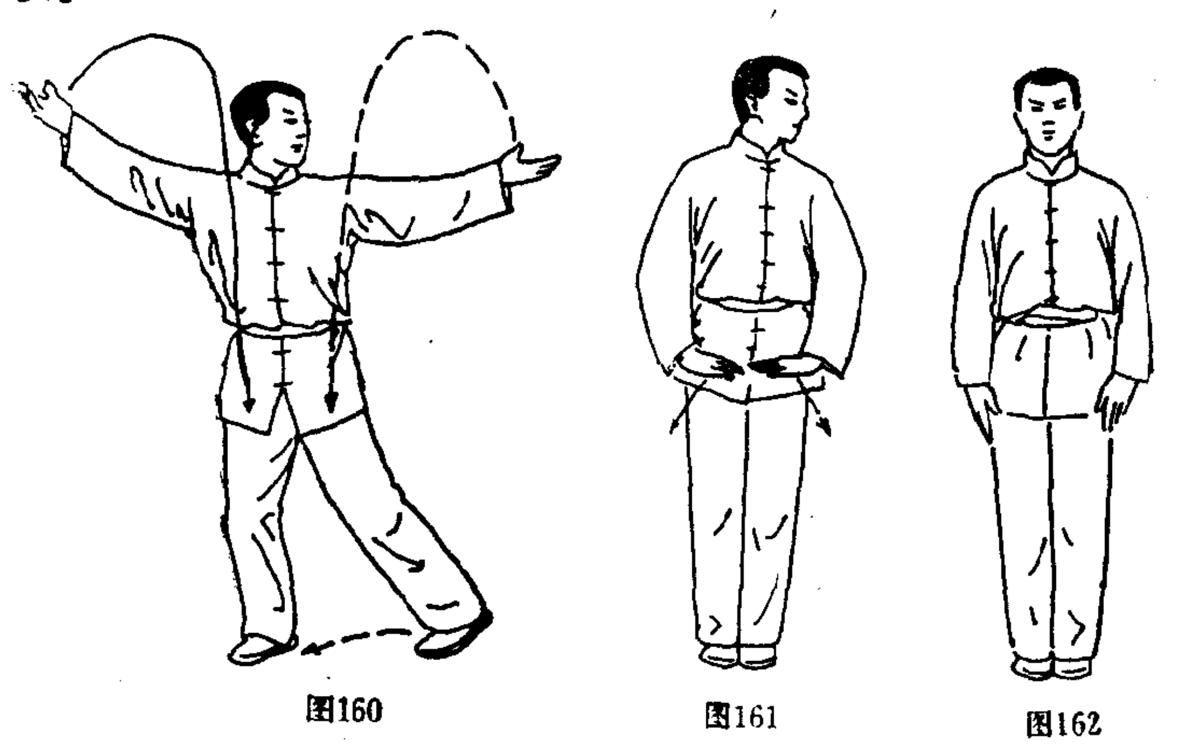


图160　　图161　　图162

（二）劈挂拳慢套

1.劈挂拳慢套动作顺序

第　一　段

预备势

（1）右单劈手

(2) 左提膝上穿掌（右青龙出水）
(3) 左仆步下穿掌
(4) 左半马步穿掌
(5) 回身右双弓步托、按掌
(6) 右提膝上穿掌（左青龙出水）
(7) 右仆步下穿掌
(8) 右半马步穿掌
(9) 回身左双弓步托、按掌
(10) 左提膝上穿掌（右青龙出水）
(11) 左仆步下穿掌
(12) 左半马步穿掌
(13) 右单劈手
(14) 左单劈手
(15) 单劈掌
(16) 跳步双劈掌
(17) 拍掌（压打）
(18) 半马步架推掌

第 二 段

(19) 右后横
(20) 合抱掌
(21) 叉步双劈掌（三环套月）（3至4个）
(22) 乌龙盘打

第 三 段

(23) 右抹面脚（右圈腿）

（24） 右双撞掌

（25） 捋手（阴阳把）

（26） 小跨步劈拳

（27） 左抹面脚（左圈腿）

（28） 左双撞掌

第　四　段

（29） 抹面掌（滚劈）

（30） 乌龙盘打

（31） 双托掌（二龙吐须）

（32） 双拌手

（33） 右单劈手

（34） 马步穿掌

（35） 合掌翻身

（36） 提膝挑掌

第　五　段

（37） 行步跳起蹬脚（抄手起脚）

（38） 拍掌（压打）

（39） 回身垫步右单劈手

（40） 左单劈手

（41） 回身垫步左单劈手

（42） 右单劈手

（43） 上步挑拳

（44） 回身劈拳

（45） 撩掌（撩阴手）上挂

第 六 段

(46) 左直拳

(47) 叉步双撑掌

(48) 转身砍掌

(49) 转身后横

(50) 翻身右单劈手

(51) 连环穿掌

(92) 回身半马步架推掌

(53) 收势

2.劈挂拳慢套动作图解

第 一 段

预备势

①并步直立，两臂垂于体侧，手心朝里，中指贴于裤缝，目视前方。（图163）

②稍停，屈膝半蹲，同时，左手向左抬起，手心朝上，肘下垂，手与眼同高；右手稍向上提肘。目视左手方向。（图164）

要点：直立时要稍含胸、收腹顶

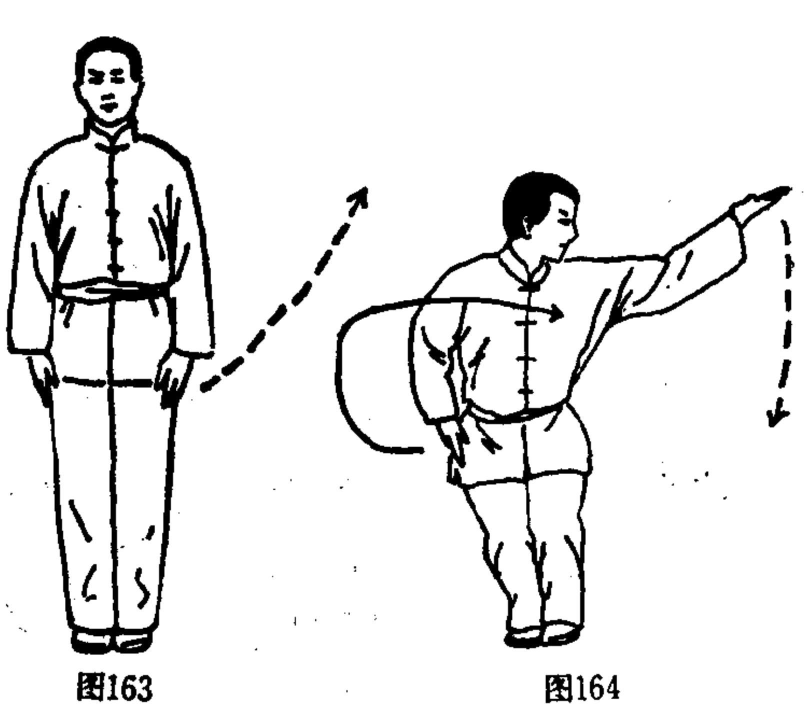


图163　图164

头，精神集中，两眼要有神，站定停稳。下蹲动作要稍慢与两手动作转头动作要一致，注意顶头沉肩，气下沉。

（1）右单劈手

①上动稍停，左脚向左开步，成右双弓步。同时。左肩内扣，左臂内旋，向下至体左后侧，虎口朝下；右手屈肘向上，经右肩前插至左腋下，手心朝里。目视左方。（图165）

②左手贴胯直臂向右挑至体前。同时，右手向左腋下插掌，掌心朝里，成两臂交叉。目视左方。（图166）

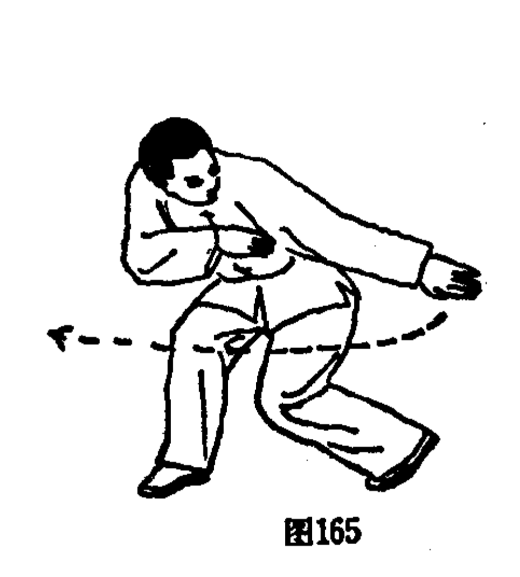


图165



图166

③左手直臂向上向左抡转，右手向下向右划弧。同时，以两脚掌为轴向左转体。目视左方。（图167）

④上体左转并前压，右肩前探，带动右手直臂向上向前抡转，至前上方，虎口朝上，左手直臂向下向后抡转，至后下方，虎口朝下，两臂呈斜平。目视前方。（图168）

图167

⑤收腹坐臀，成左双弓步。同时，带动两臂上下交叉，右手下劈，至左腿外侧并贴紧，手心朝外；左手上挂至右耳侧，手心朝外。目视下方。（图169）

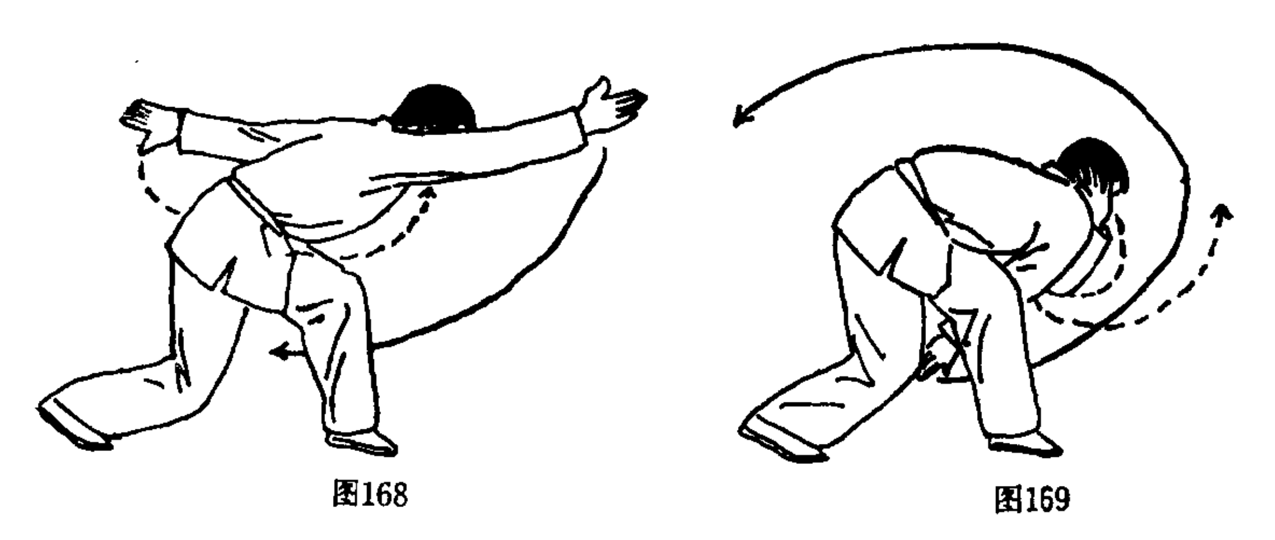


图168　　图169

要点：成双弓步时要收腹含胸，左肩内扣。左臂前挑时臂要直，贴胯而过，向左抡转时，要转足合膝，转腰带臂，两臂要立圆划弧。继续抡转时要拧腰切胯，以腰发力，右肱部要贴耳根，手尽力远伸。下劈时要收腹含胸，两臂上下交错用力，抱紧。整个动作要上下协调一致。

（2）左提膝上穿掌（右青龙出水）



图170

①上体抬起，并向右转，带动右手直臂前挑，向上、向右抡转，至体右侧，虎口朝上；左手协同向下、向前划弧挑起，至左平。目视斜上方。（图170）

②以两脚掌为轴，向右转体，成右双弓步。同时，带动左手直臂向上向右抡转，至头

前上方，虎口朝右；右手直臂向下经身后向左抡转，至身左后方，虎口朝下。目视右手方向。（图171）

③左手下按，并收至右腋下，手心朝下；右手经肋和左手背向斜上穿出，手心朝上。同时，右脚内扣，左腿提膝，脚尖下垂。目视右手方向。（图172）

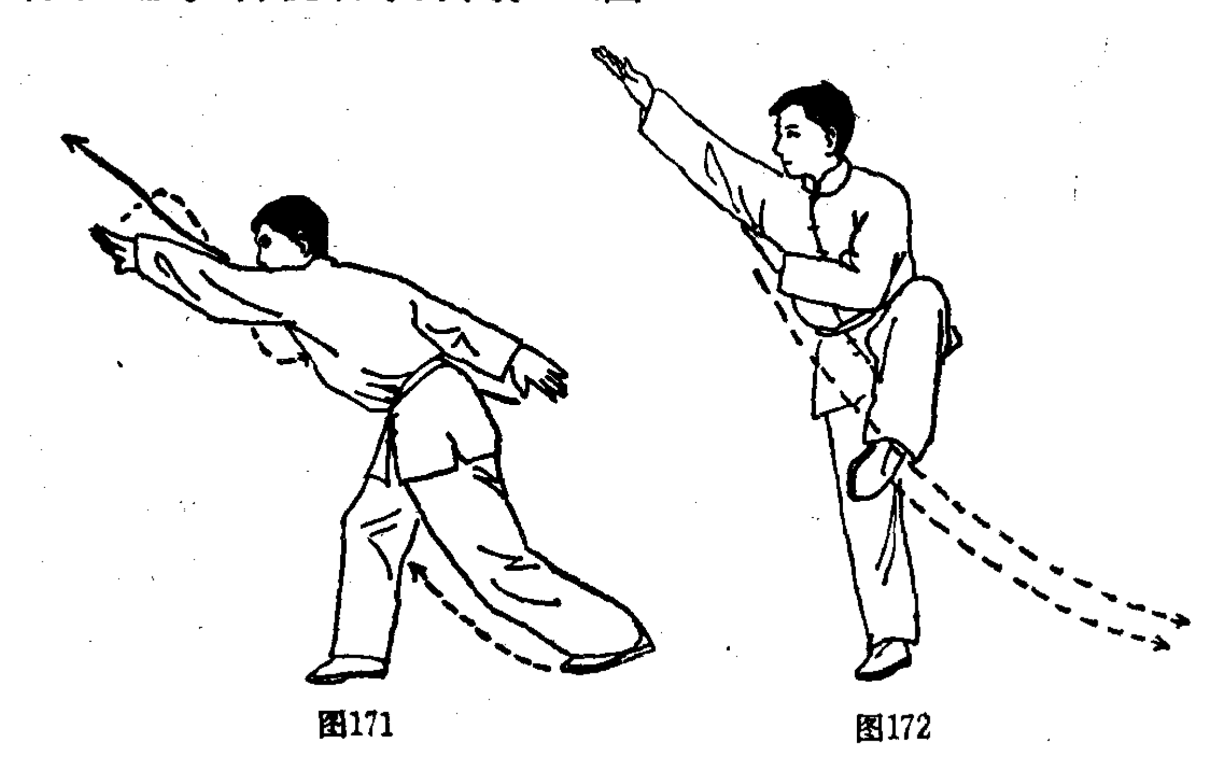


图171　　图172

要点：前挑时要身抬手起，转腰带臂，臂走立圆。抡转时须以腰带臂，合膝转足，臂要伸直走立圆。穿掌要快速有力，尽力远伸，右腿立直要稳。整个动作要上下一致。

（3）左仆步下穿掌

右腿全蹲，左腿向左前下落地，成左仆步。同时，左手贴腹向下，沿左腿内侧（手背擦腿）向前穿掌，至左脚面上，虎口向上；右臂稍内旋至虎口向上。目视左手方向（图173）

要点：仆步时上体尽力下压，左手尽力远伸，左脚掌不得翘起。

(4) **左半马步穿掌**

①重心前移，左脚向左前活步，右脚立即向左前上步。同时，左手内旋上架至头上，小指一侧朝上；右手收于腰间，肘靠肋，手心朝上。目视前方。（图174）

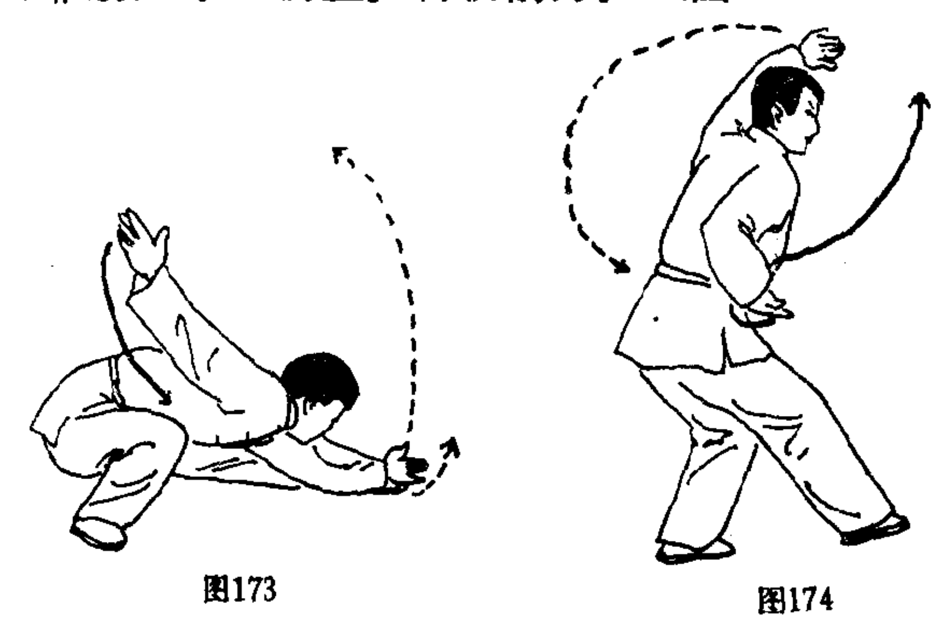


图173　　图174

②左脚上步，脚尖稍内扣，身体稍向右翻转。同时，左手后摇收于腰间；右手贴腹部向左，再内旋上架至头上方，小指侧朝上。目视前方。（图175）

③身体右转，左肩前探，左手向前平伸穿出，手心向上，虎口向前。目视左手方向。（图176）

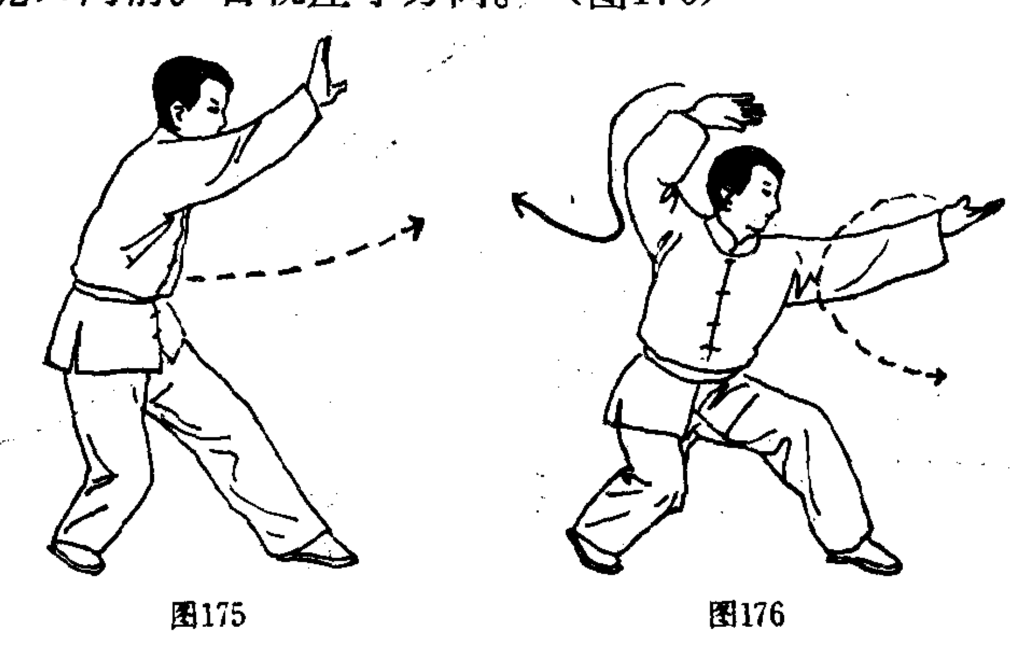


图175　　图176

要点：步法要连贯。上右步时，上体向左上翻转；上左步时，上体向右上翻转，手步随腰动，动作要圆滑。向前穿掌时，要探左肩送左手，动作要迅速，力点在虎口。

（5）回身右双弓步托、按掌

以两脚掌为轴，向右转体，成右双弓步。同时，右手向右、向下落，至腰高时（手心朝下）再迅速外旋变手心朝上并向上托掌，至眼高；左手同时内旋屈肘向上至头齐时再迅速下按，至胯后侧，手心朝后下方。目视右手方向（图177）

要点：托按掌时要借收腹坐臀之力，爆发用力，力达掌根。同时，两手动作与身体下坐要一致，用力完整。

（6）右提膝上穿掌（左青龙出水）

上动稍停，右脚向前活步，左脚立即向前跳一步，右腿随之提膝，脚尖下垂。同时，右手内旋下按至左腋下；左手经腰肋和右手背向斜上穿出，手心朝上。目视左手方向。（图178）

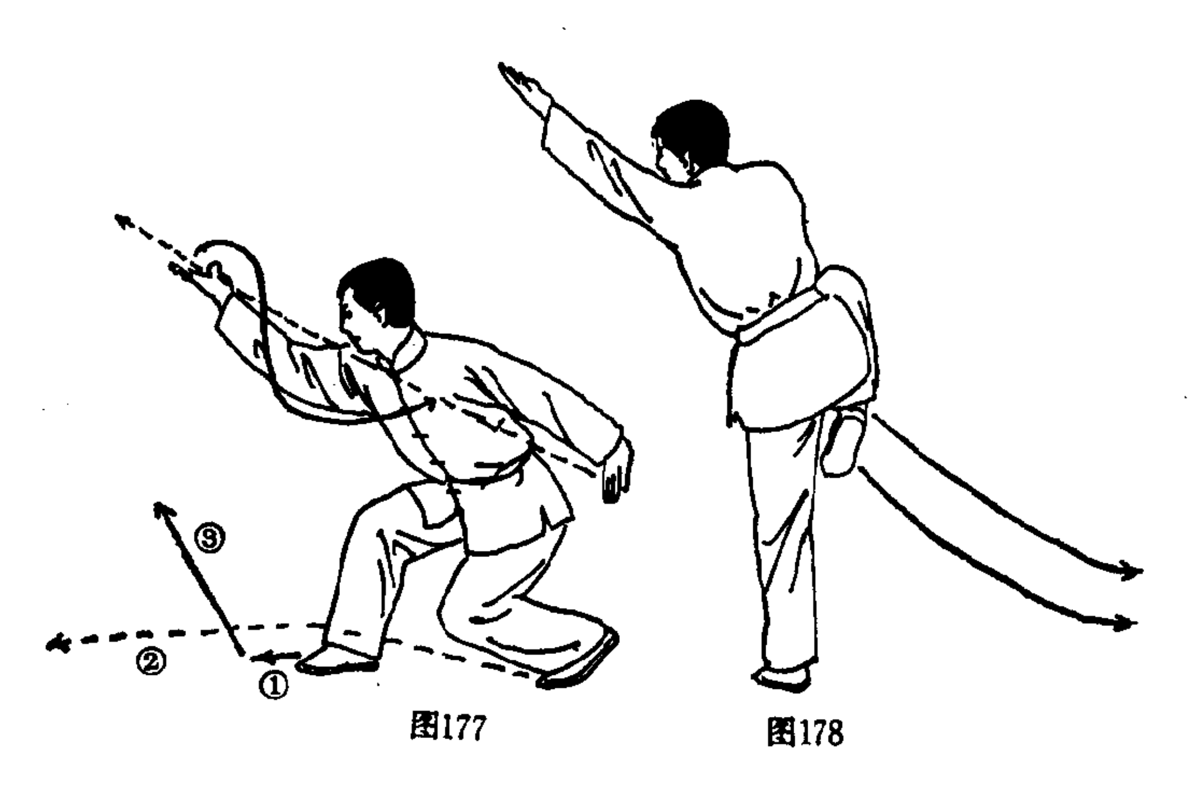


图177　图178

要点：步法要快速连贯，跳步不宜高。其它与“左提膝上穿掌”动作要点相同。

（7）**右仆步下穿掌**

立即向右回身下蹲。右腿向右后方落步，成右仆步。同时，右手贴腹向下沿右腿内侧前伸，至脚面上，虎口朝上；左手稍内旋至虎口向下。目视右手方向。（图179）

要点：回身下蹲要敏捷，其它与“左仆步下穿掌”动作要点相同。

（8）**右半马步穿掌**

①右脚向右前方活步，左脚向右前方上一步。同时，上体向右上翻转，带动右手臂内旋上架，至头上方，小指侧朝上；左手屈肘收于腰间，手心朝上。目视前方。（图180）

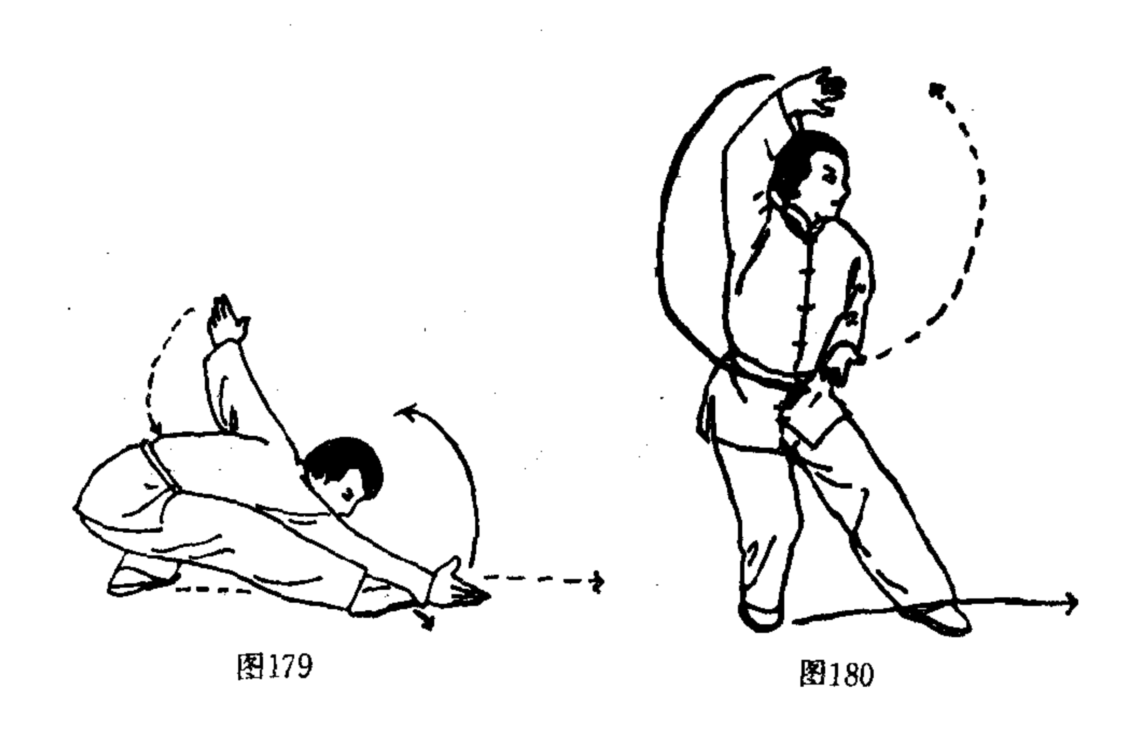


图179　　图180

②上右步，上体左翻转，带动左手贴腹向右，再内旋上架至头上方；右手向后摆，收于腰间，小臂贴肋，手心朝

上。目视前方。（图181）

③体稍左转，右肩前探，右手前平伸穿出，手心朝上，虎口向前。目视右手方向。（图182）

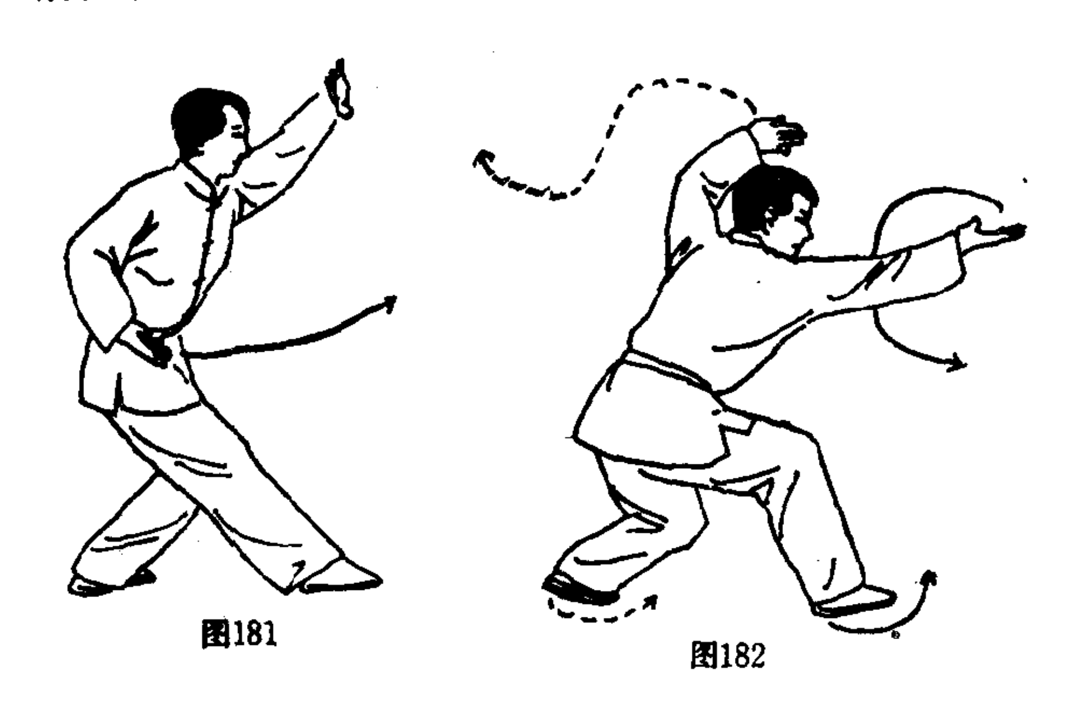


图181　图182

要点：与"左半马步穿掌"动作之要点相同，唯左右相反。

（9）回身左双弓步托、按掌

以两脚掌为轴，向左转体，成左双弓步。同时，左手向左、向下落，至腰高时（手心朝下）再迅速外旋变手心朝上，向上托掌，至眼高；右手同时内旋屈肘向上至头齐时，再迅速下按，至右胯后侧，手心朝后下方。目视左手方向。（图183）

要点：与"回身左双弓步托、按掌"动作之要点相同，唯左右相反。

（10）左提膝上穿掌（右青龙出水）

上动稍停，左脚向前活步，右脚立即向前跳一步；左腿随之提膝，脚尖下垂。同时，左手内旋下按至右腋下；右手

经腰肋和左手背侧向斜上穿出，手心朝上。目视右手方向。（图184）

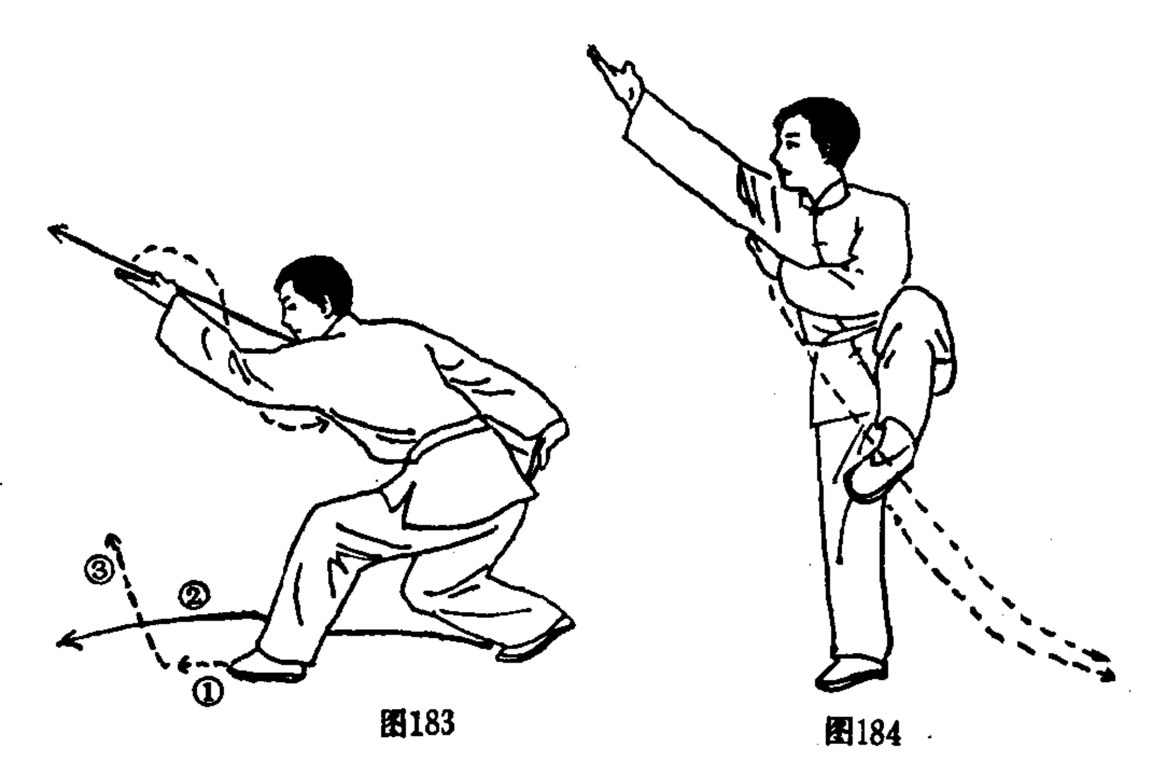


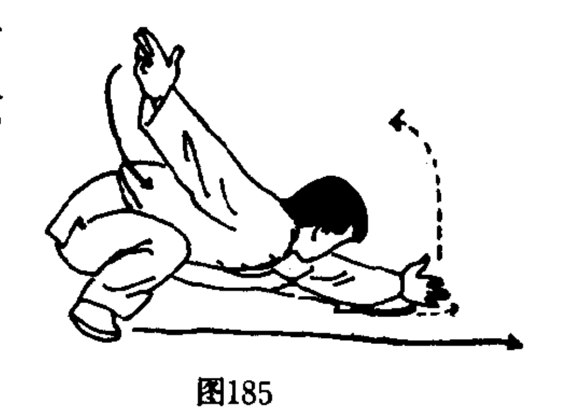
图183　　图184

要点：步法要快速连贯，跳步不宜高；穿掌、提膝及向左转体等要动作配合一致。

（11）**左仆步下穿掌**

右腿全蹲，左腿向左前落步，成左仆步。同时，左手贴腹向下，沿左腿内侧（手背擦腿）向前穿掌，至左脚面上，虎口朝上；右臂稍内旋至虎口朝上。目视左手方向。（图185）

要点：仆步时上体尽力下压，左手尽力远伸，两脚均不得抬起。


图185

（12）**左半马步穿掌**

①重心前移，左脚向左前活步，右脚立即向左前上步。

同时，左手内旋上架至头上，小指侧朝上；右手收于腰间，肘靠肋，手心朝上。目视前方。（图186）

②左脚上步，脚稍内扣，身体稍右翻转。同时，左手后摆收于腰间；右手贴腹部向左，再内旋上架至头上，小指侧朝上。目视前方。（图187）

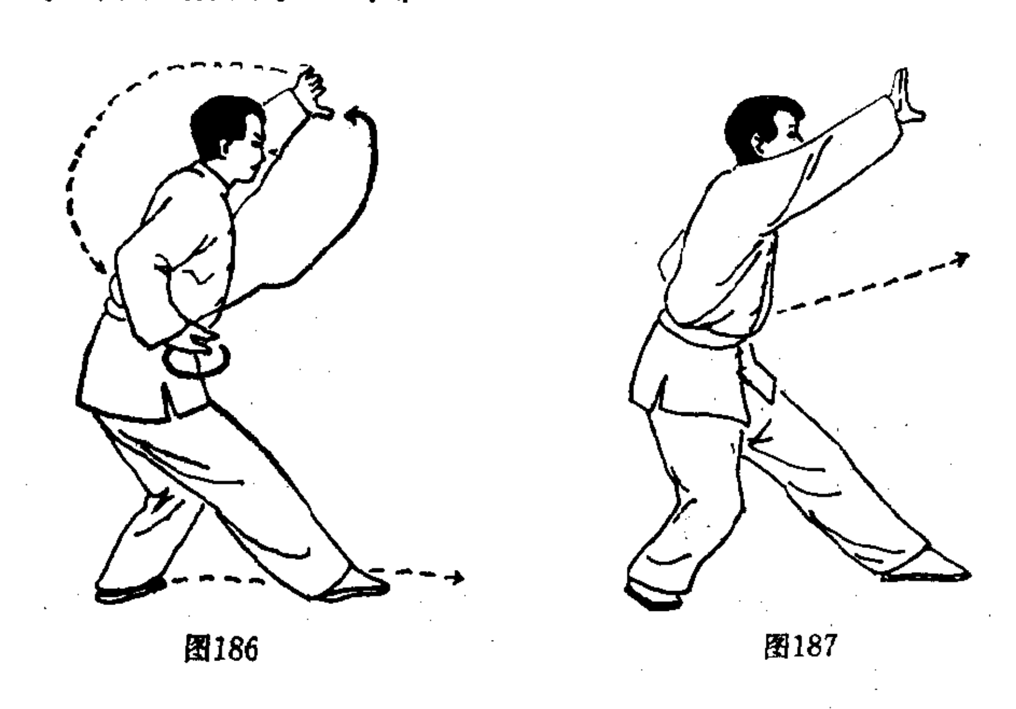


图186　　图187

③右转体，左肩前探，左手向前平伸出，手心向上，虎口向前。目视左手方向。（图188）

要点：步法要连贯，两手动作要圆滑，上下要协调一致。

（13）右单劈手

①上动稍停，以两脚掌为轴，身体稍右转。同时，左肩内扣，左手劈内旋至虎口朝下；右手经面前插至左腋下，手心朝下。目视左下方。（图189）

②左手贴胯经腹前直臂向右挑至身前，虎口朝上；同时，右手向左腋下插掌，手心朝里，成两臂交叉。目视左下方。（图190）

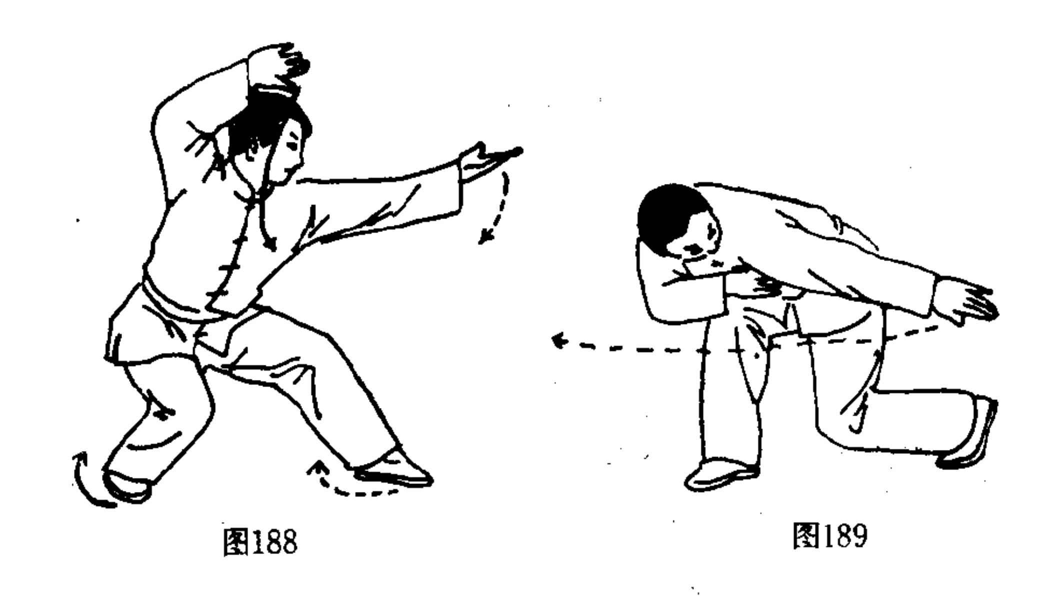


图188　　图189

③左手直臂向上向左抡转；右手向下经腹前向右划弧，至体右侧，臂伸直，虎口朝上。同时，身体以两脚掌为轴向左蹬转。目视左手方向。（图191）

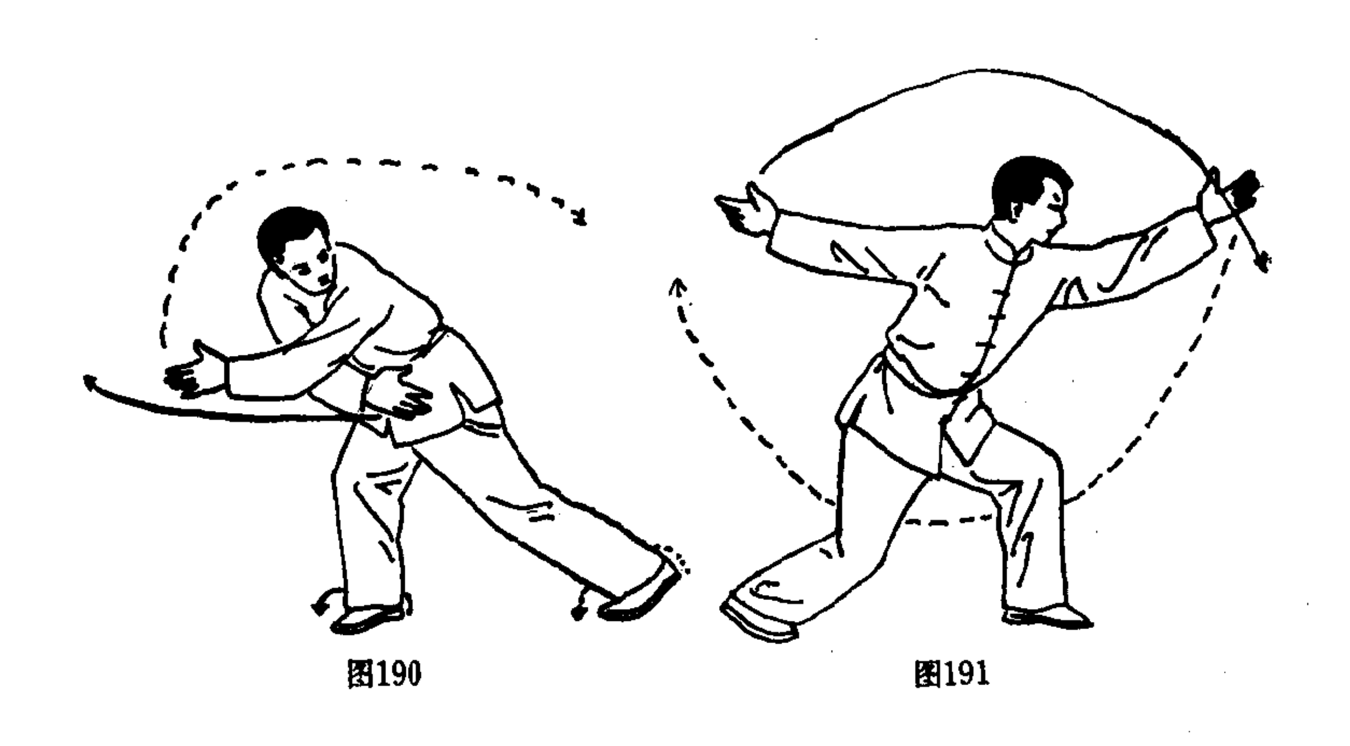


图190　　图191

④上体左转前压，右肩前探，带动右手直臂向上向前抡转，至前上方，虎口朝上；左手直臂向下向后抡转至身后，

虎口朝下，两臂呈斜平。目视前方。（图192）

⑤收腹坐臀，成左双弓步，同时带动两臂上下交叉，右手下劈，至左腿外侧贴紧，手心朝外；左手上挂至右耳侧，手心朝外。目视前下方。（图193）

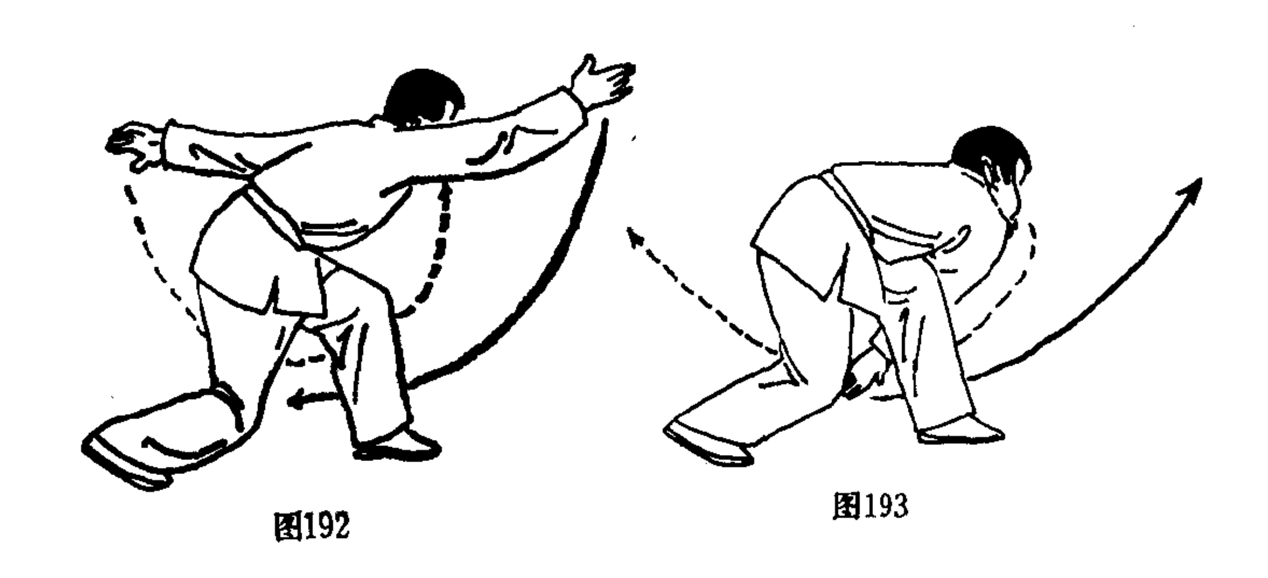


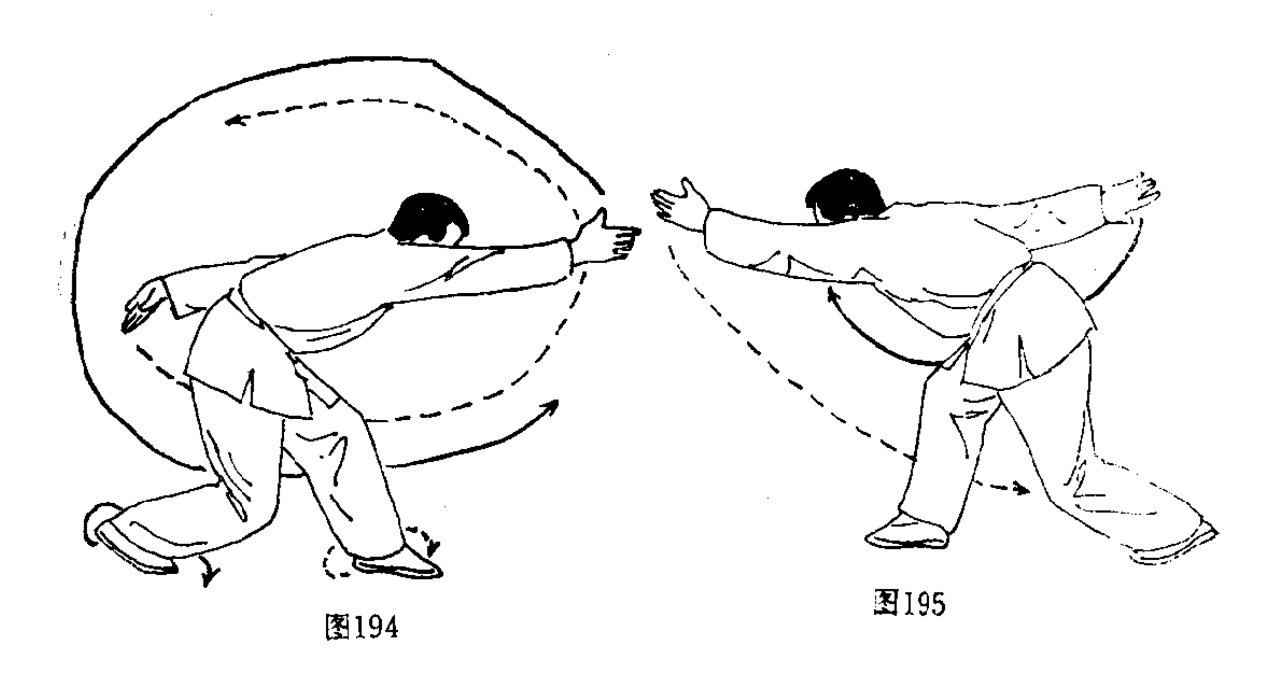
图192　　图193

要点：成双弓步时要收腹含胸，左肩内扣。左臂前挑时要直臂，贴胯而过，向左抡转时，要转足合膝，拧腰切胯，以腰带臂，两臂要立圆划弧，右肱部要贴耳根，手尽力远伸。下劈时要收腹含胸，两臂交叉用力并抱紧。整个动作要上下一致。

（14）左单劈手

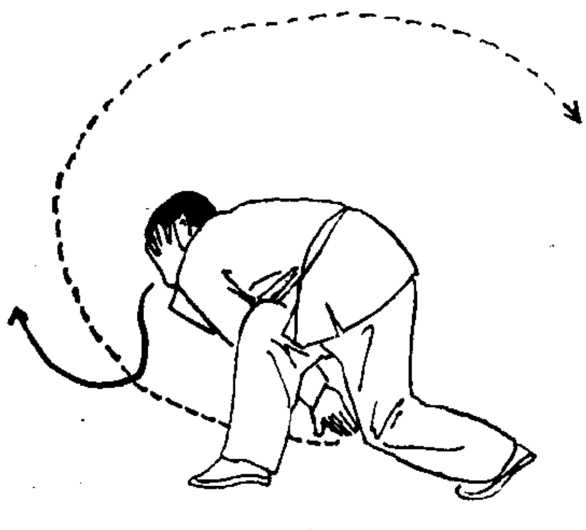
①伸腰提右肩，带动右臂向前挑起，至斜上方，虎口朝上；左臂向下由屈到伸至身后，虎口朝下。目视右手方向。（图194）

②动作不停，上体向右翻转，带动右手向上、向右，左手、向下向左一起抡转划弧近一周，左手至前上方，右手至后下方，两臂呈斜平。同时，以两脚前掌为轴向右转体成右双弓步。目视左手方向。（图195）


图194　　图195

③上体下压，含胸收腹坐臀，带动两臂用力交叉，即左手直臂下劈至右大腿处贴紧，手心朝外；右手向上挂至左耳侧，手心朝外。目视前下方。（图196）

要点：前挑时要以腰带臂，右肱擦耳，左肱擦肋，两臂走立圆。抡转时要上体展开，仍以腰带臂，头随右臂，同时要拧腰切胯。下劈时要左肩下压收腹含胸爆发用力，左臂要直，手腕向里合，要边劈边搂，力达左手臂和手掌小指侧。同时右手与左手交叉用力、抱紧。整个动作要全身协调一致。


图196

（15）单劈掌

①以两脚掌为轴，身体向左翻转，带动左臂直臂向前挑并向上抡转划弧至体左上方，虎口向上；右手向下，臂伸直

后再向上，至体右下方，虎口向上，两臂呈斜平。目视左手方向。（图197）

②上体前压，收腹，带动右手直臂向上向前抡劈至前平，左手同时向下与腰同高时，立即再向上，手心向上接托抡劈之右小臂。目视前方。（图198）

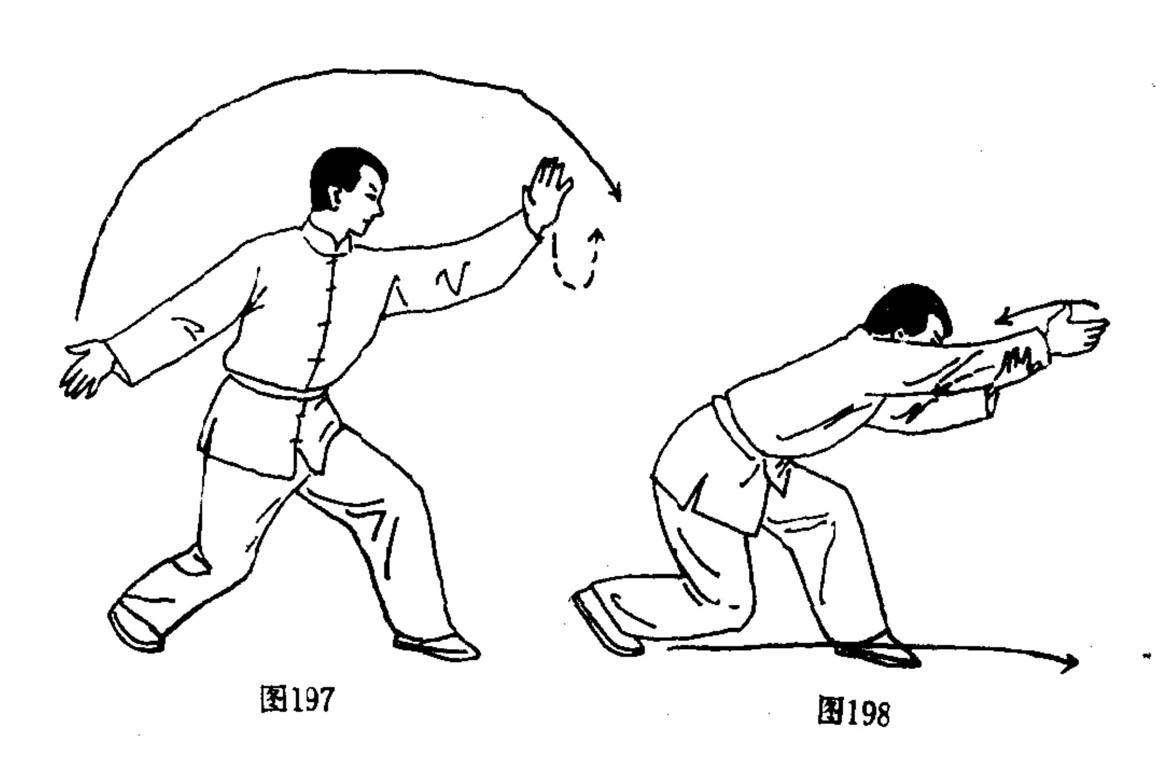


图197　　图198

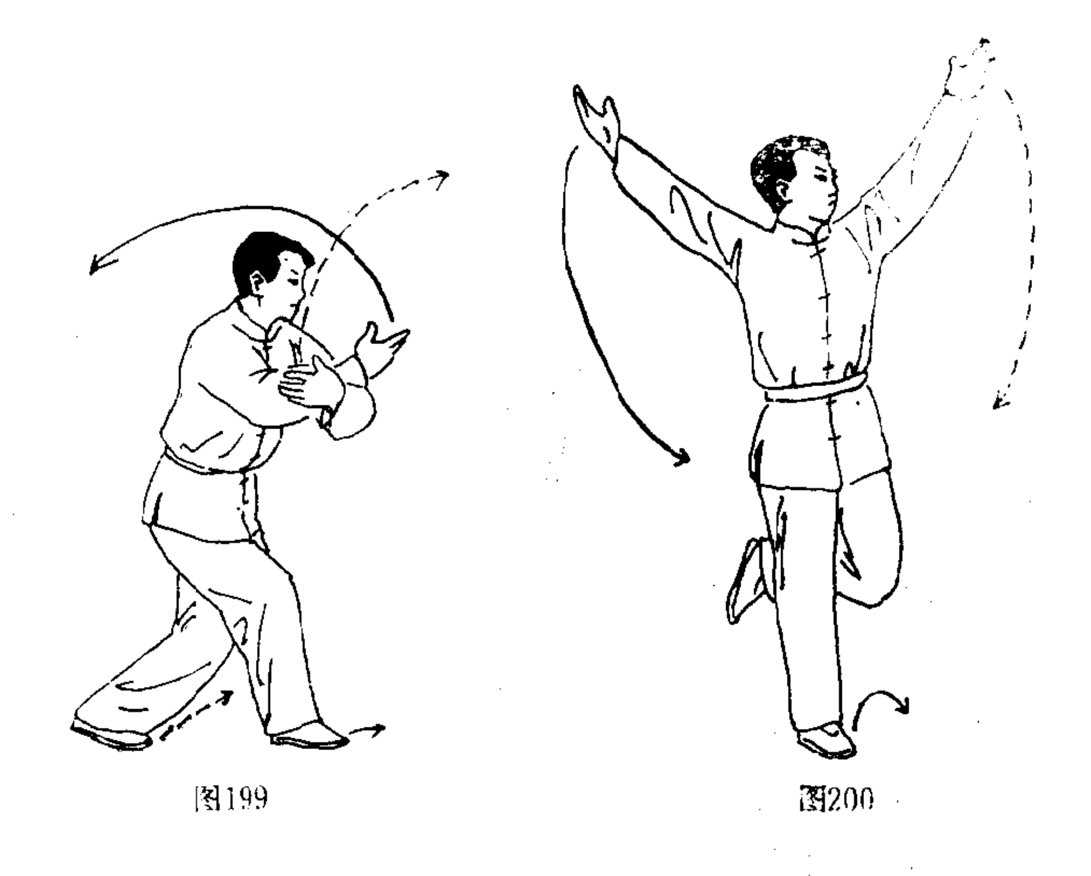
要点：左臂抡劈时要转腰带臂，与蹬转要一致，身体由合到开，右手抡劈要借收腹含胸的力量、快速有力，力达右手和前臂；左手接托动作要准确有力，身体再由开到合。

（16）跳步双劈掌

①上动稍停，右脚上步，脚尖外展，同时，两臂稍屈肘，左掌在下向右，右掌在上向左，呈十字交叉，手心均朝上。目视前方。（图199）

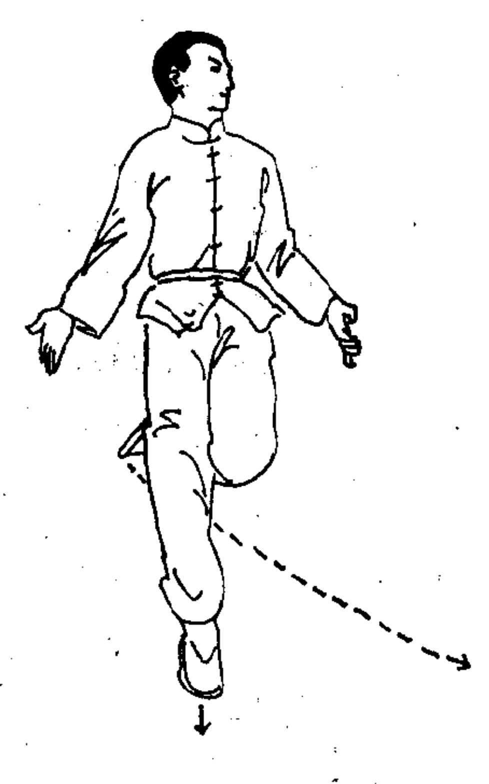
②上体重心前移，右脚活步，左脚抬起于右腿后，同时，两手向上向两侧分开。（图200）

③右脚立即前跳，身体腾空时，两手直臂向下劈掌于两


图199 图200

侧，力点在手臂小指侧。目视左方。（图201）

要点：上步与交叉手一致，活右步与跳步要快速连贯，两臂下劈时要沉肩、直臂、有力。


图201

（17）**拍掌（压打）**

①左脚向前落步，重心稍下降，目视前下方。（图202）

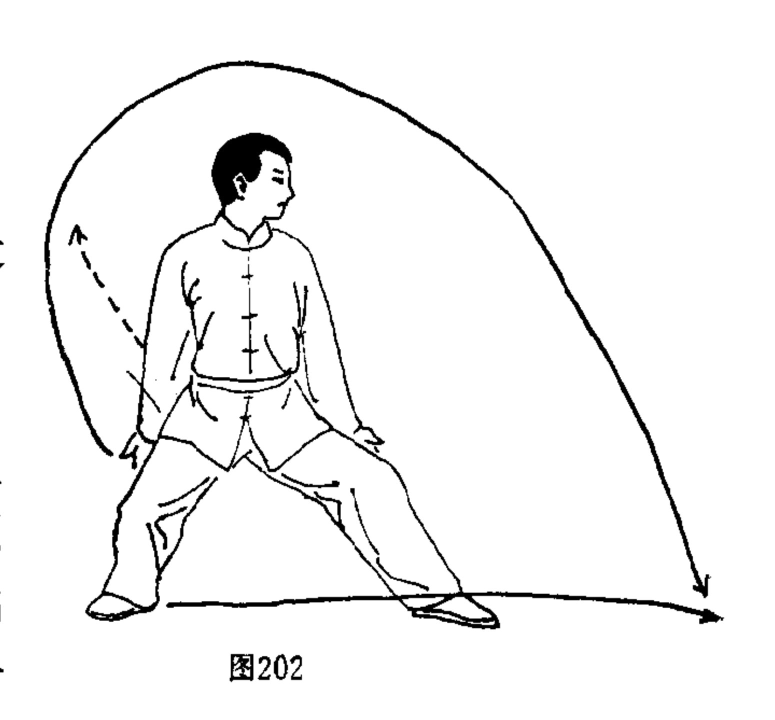


图202

②右脚上步，上体前压，成仆步。同时；带动右手直臂向上、向前抡转拍地于右脚前；左手协同向后，至斜上举，虎口朝后，手心朝上。目视右手。（图203）

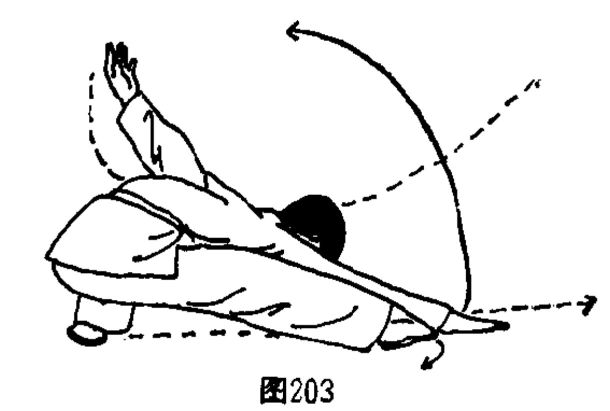


图203

要点：上右步时，身体要左转与上体下压快速一致，上体下压以助拍地（压打）之力。拍掌时要沉肩、肘尖朝下、掌心着力。

（18）**半马步架推掌**

上体前移，右脚外展，左脚上步成半马步。同时，右臂由直到屈，上架于头上，小指侧朝上；左手经腰际向前平推出，与肩同高，指尖朝上。目视左手。（图204）



图204

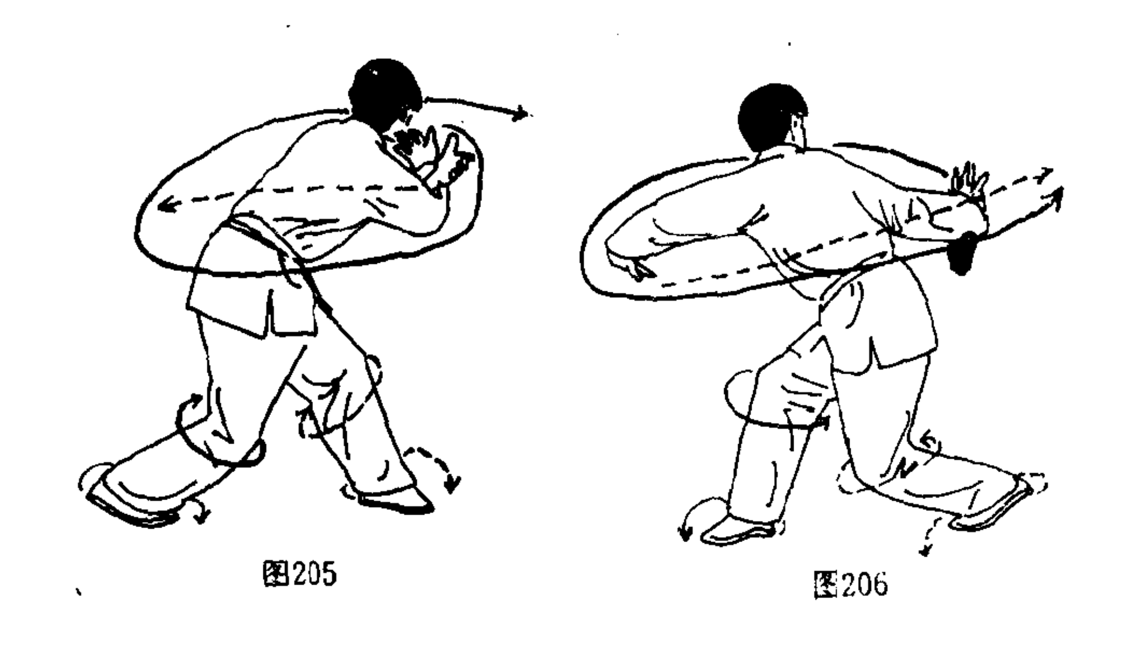
要点：上下要一致，推掌时要拧腰摧肩、送肘，发力完整，力达掌根，两脚要稳。

第 二 段

（19）右后横

①上动稍停，右手外旋下落，左手外旋向右屈肘，两臂交叉，左臂在上，两手心均朝里。目视右手。（图205）

②以两脚为轴，右转体180°，两脚立即踩实。同时，带动右臂向右、向后平摆作横，臂稍弯屈，力点在手背侧；左手协同内旋，向左稍撑开于左肋前，虎口朝下。目视右手。（图206）


图205　图206

要点：两手交叉时，要含胸、沉肩、拢臂，两臂靠紧，两肘朝外，身体稍向左转并下压，即“蓄劲”。后横时，两肩下沉，手臂与身体成一整体，气下沉，重心螺旋下降，动作用爆发力，全身一致，力达前臂和手背。

（20）合抱掌

借上动制动的反弹力，再以两脚前掌为轴转回，带动右

臂向前平摆作前横；左手再协同收回，还原成两臂交叉。（图207）

要点：前横时，右臂要有搂抱劲，同时要含胸收腹，势含力合，力达右前臂及手掌。

（21）叉进双劈掌（三环套月）（3至4个）

①上动不停，左脚经右腿后向右插步，成叉步，两手向上向两侧直臂劈至胯侧，虎口朝外，力点在小指侧。目视右方。（图208）

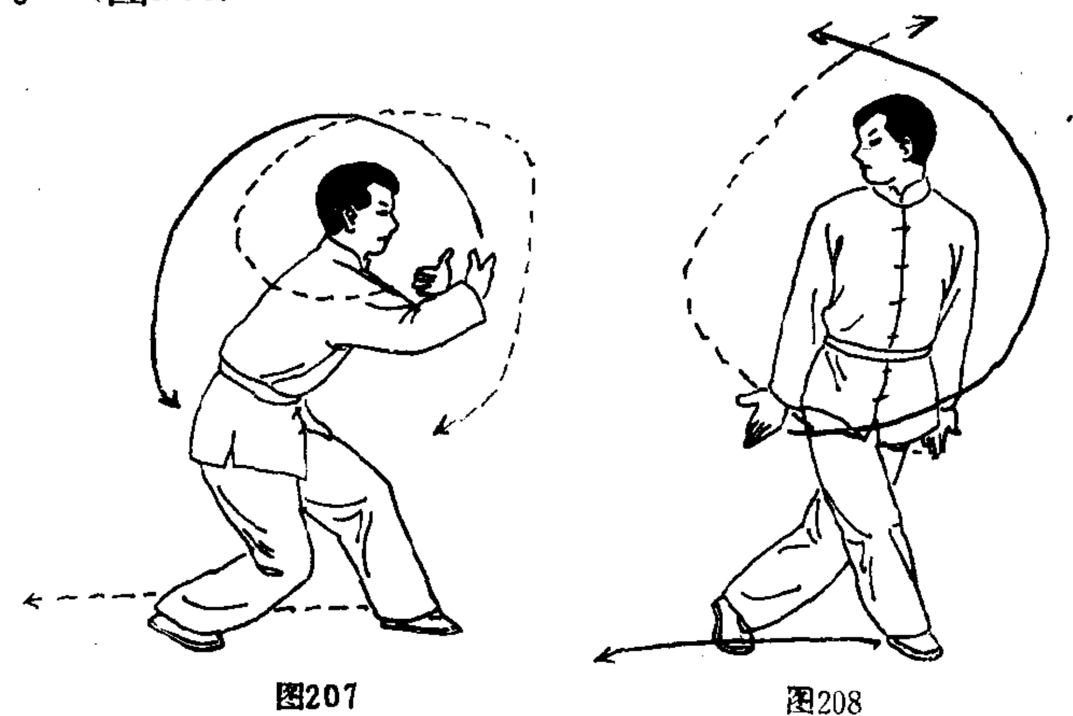


图207　　图208

②右脚向右横开步，两手在腹前交叉，右手在里，手心均朝里。动作不停，再屈肘向上举至头上，仍交叉，右手在前，两手心均朝前。目视前方。（图209）

③左脚插步（同①），两手臂向两侧劈至胯侧（同①）（图210）

④如此再作一至二次与②③相同的动作（图211、212）

要点：插步与两臂下劈要一致，横开步与两臂交叉要一致。下劈时，两肩要后张、下沉，力达前臂及手背小指侧。

两臂交叉时要含胸收腹，上举时身体再打开。前后动作要连贯。

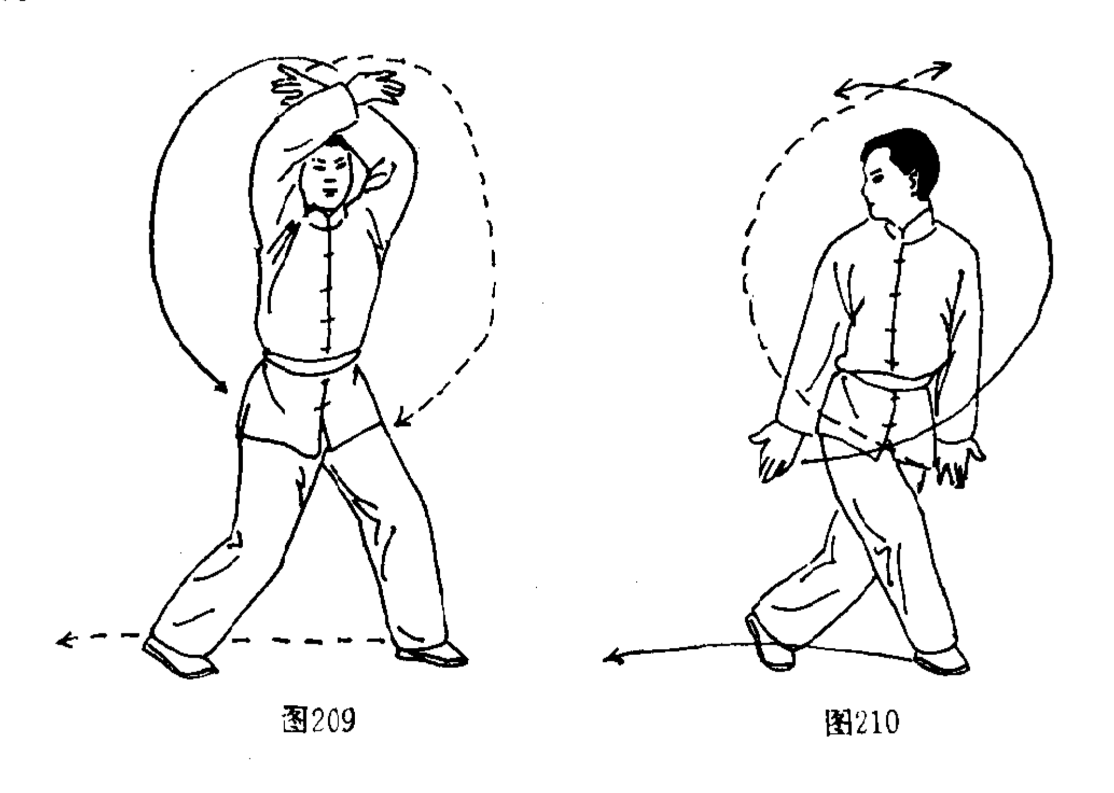


图209　　图210

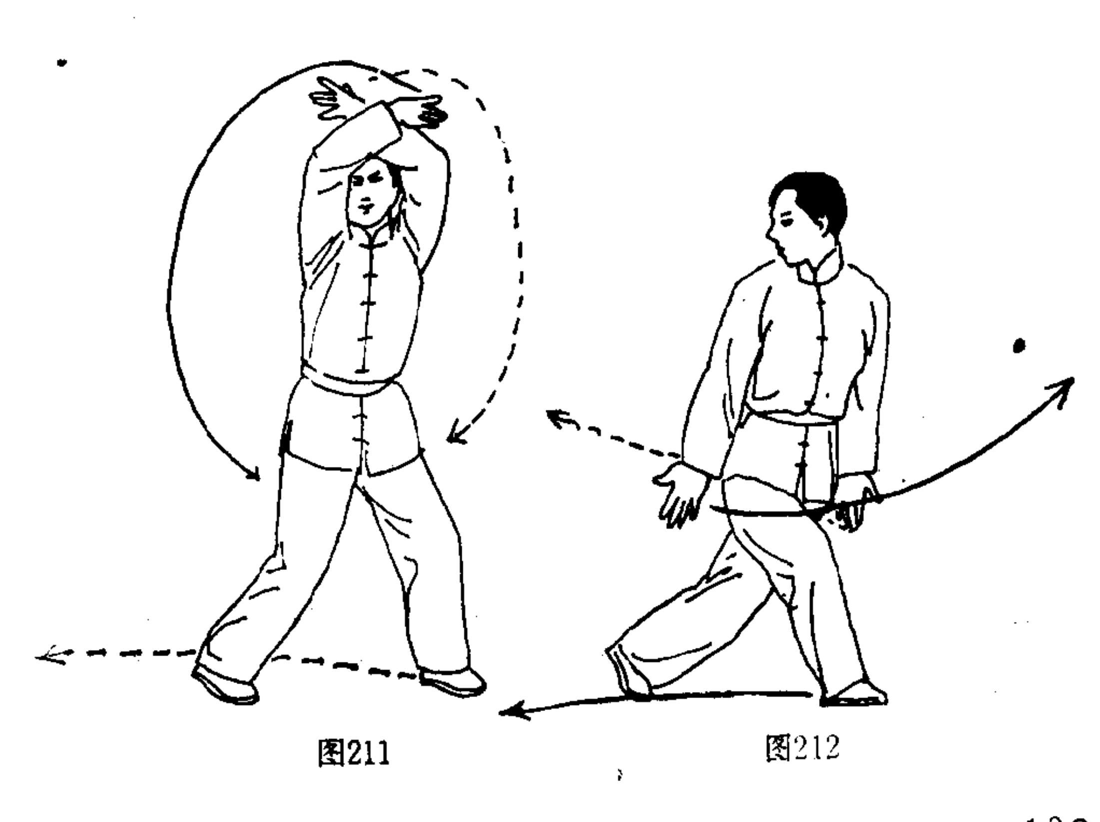


图211　　图212

（22）**乌龙盘打**

①上动不停，右脚向右开步，脚掌着地。同时，上体左转并前压，带动右手直臂前挑，至前上，虎口朝上；左手直臂向后，虎口向下。目视右手方向。（图213）

②身体抬起并向右转，两腿立起，使右手向上向右，左手向下向左划弧至侧平，手心均朝前。（图214）

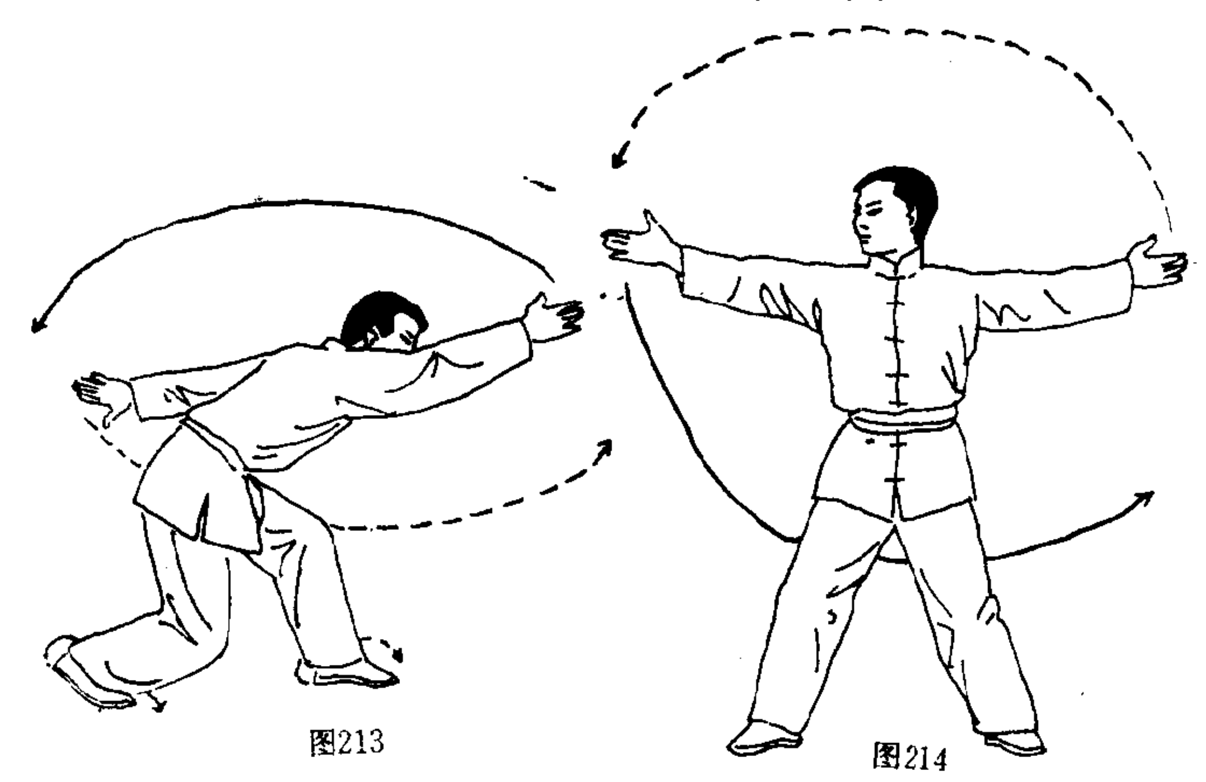


图213　图214

③身体继续右转，带动右手向下经右胯侧抡转划弧，至身后；左手向上抡转划弧至前上，两臂呈斜平。目视左手方向。（图215）

④左腿下蹲，上体下压成仆步，带动两手继续抡转划弧，右手拍地面于右脚前，左手至斜后上举。目视右手。（图216）

要点：整个动作要转腰带臂，两臂贴身，立圆划弧，臂至上方时要肱部擦耳，保持两臂成一直线，下上要协调一致，力达手掌。

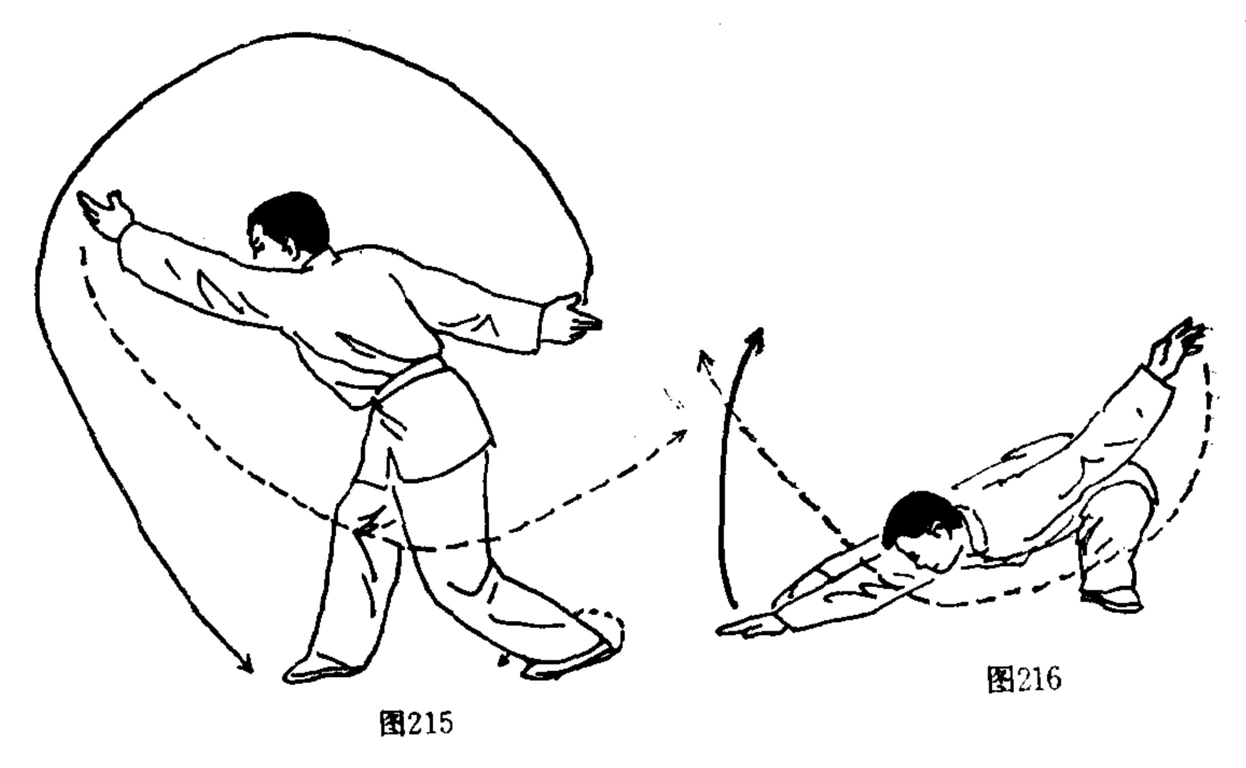


图215　　图216

第　三　段

（23）右抹面脚（右圈腿）

①左腿蹬劲伸直，上体右移，两手交叉举于头前上方，左手在里，虎口均朝里。目视左前方。（图217）

②左脚向左前方摆步，同时，两手向两侧（偏后）分开，手心朝前。目视左方。（图218）

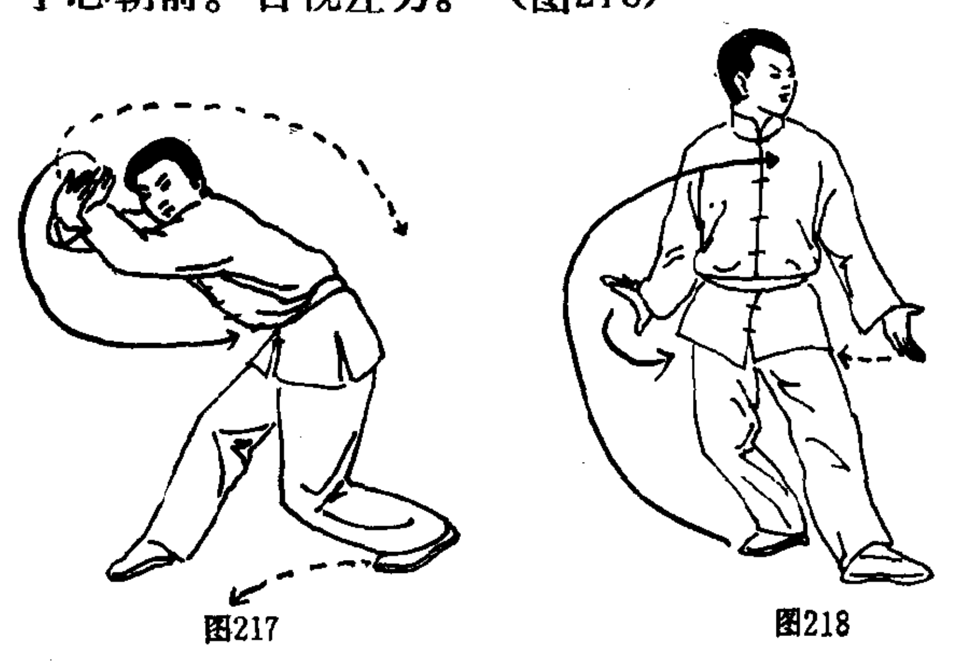


图217　　图218

③身体左转，右腿向上向里踢起至面前时，同时两手向前撩至右腿两侧，手心朝前。目视右脚。（图219）

④以左脚掌为轴，身体继续向左转，右脚继续向上向里划弧，至最高时向下落，同时，两手向上撩至头前，掌心朝后。从两臂之间，目视前方。（图220）

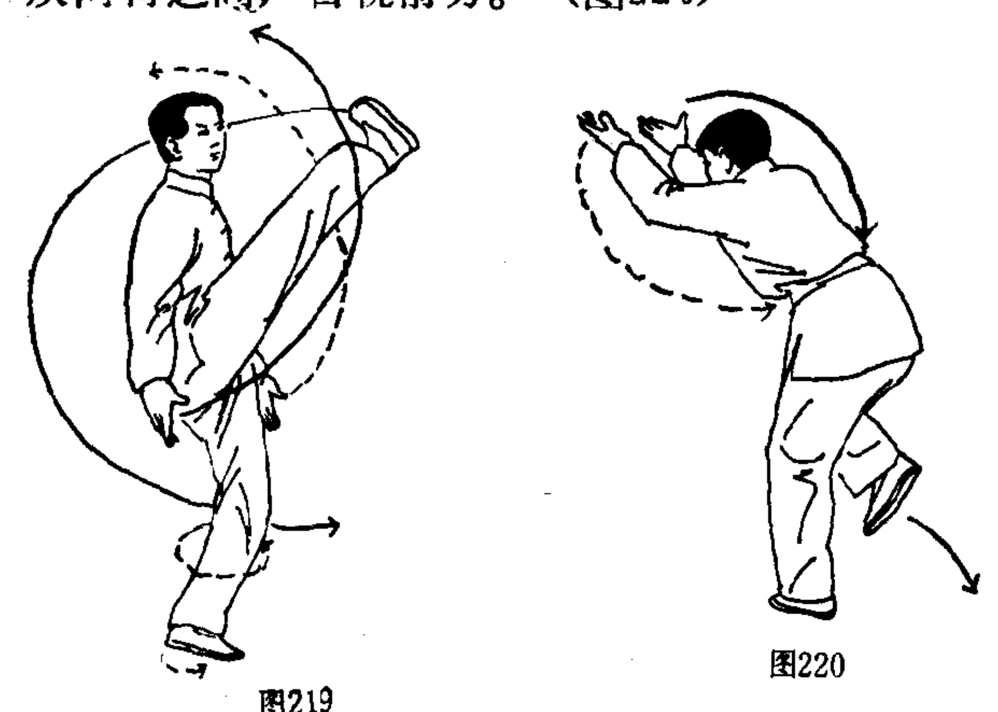


图219　　图220

⑤重心下坐，右腿向后落地，前脚掌着地，成左双弓步，同时，两肘向后拉，使两手收于腰际，手心朝上。目视前下方。（图221）

要点：整个动作要以转身带腿带手，快速一致。右脚至最高时要内扣，脚掌用力，作“抹面”动作，腿下落时，要含胸收腹坐臀，全身势含力整。

（24）**右双撞掌**

上动稍停，再以两脚掌为轴，身体向右翻转，成右双弓步。同时，带动两手向上经两肋、耳侧向右推出，两臂稍屈，左臂在上，右臂在下，虎口相对。目视两手之间。（图222）

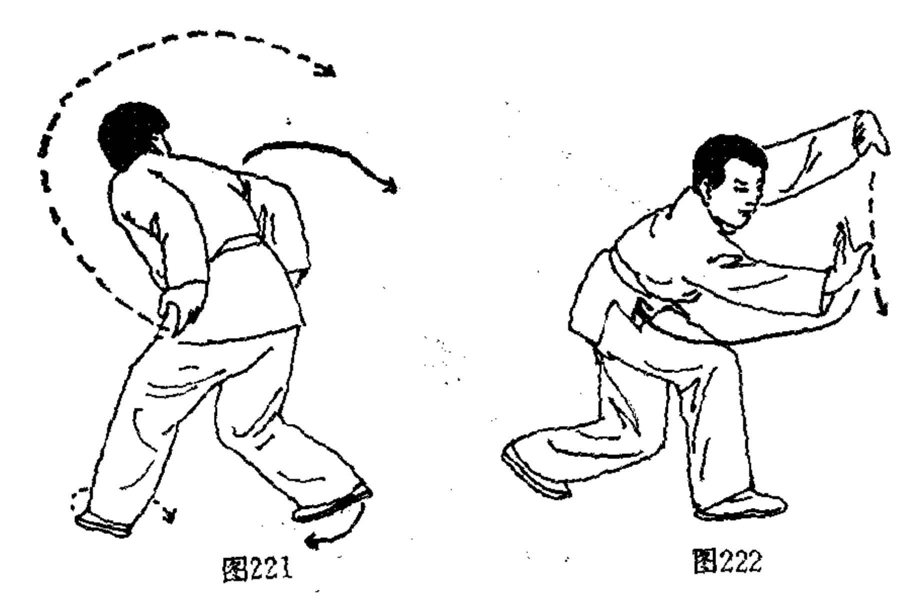


图221　　图222

要点：脚的蹬转和上体的翻转要快速有力，使两肩要有向前顶劲，撞掌有力，力达掌根，两臂间稍呈圆形。

（25）捋手（阴阳把）

上动稍停，左肩下压，使左手握拳（外旋）下压，屈肘，小臂与胯平，拳心朝上；右手握拳（外旋）协同收于腰际，拳心朝上。目视左手。（图223）

要点：拧腰旋臂，上下拧成整劲。



图223

（26）小跨步劈拳

①上动稍停，右脚向右前方进步，左脚立即跟上，上体稍立起。同时，左手经腹前向上向前划弧，至头前成掌，掌心朝上，肘下垂；右手协同向后拉开。目视左手方向。（图224）

②右脚再向前进步，左脚立即向前上一大步，右脚再拖地跟半步。同时，身体左转，带动左手向下至胯处，掌心朝

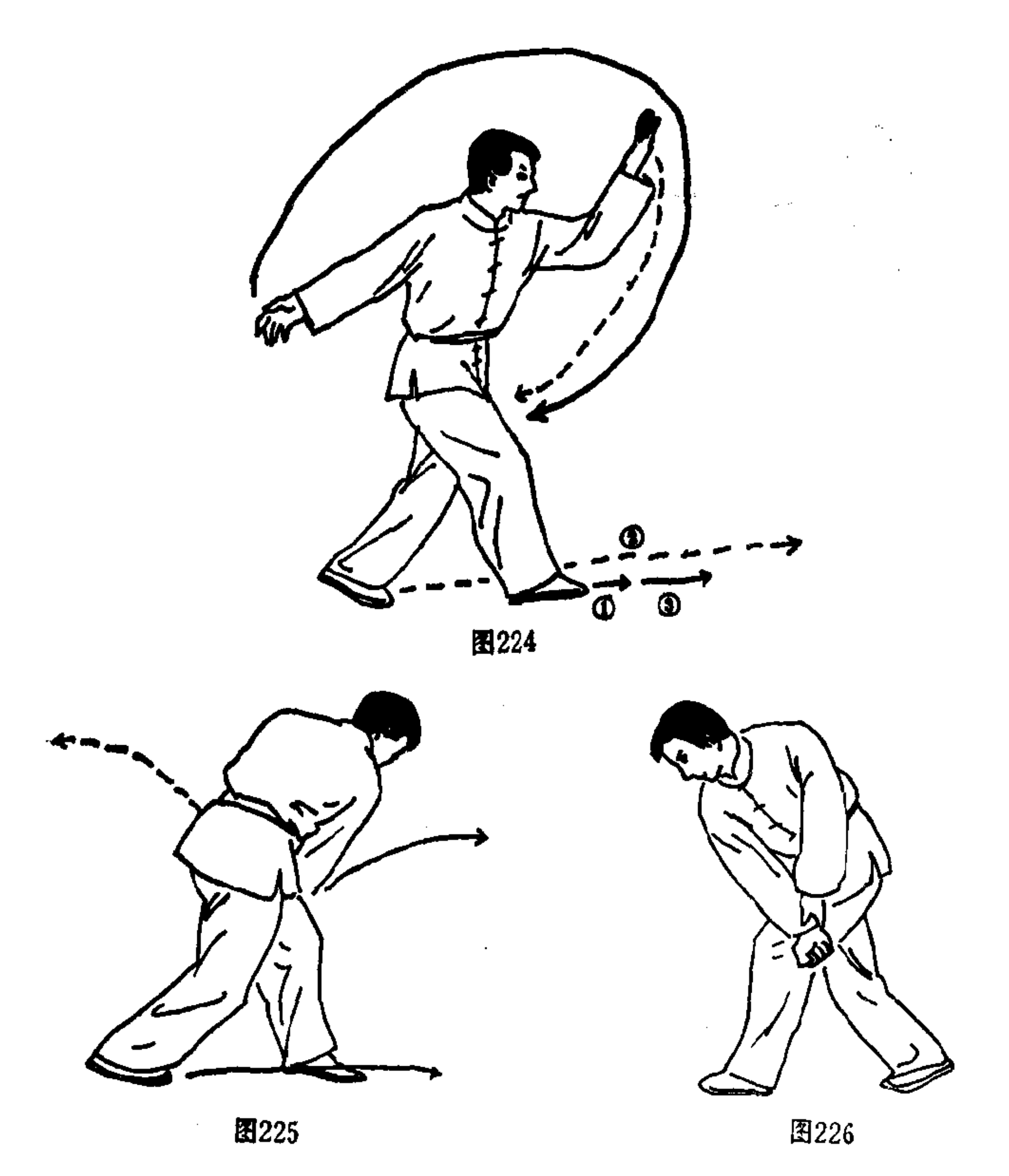


图224

图225 图226

前；右手握拳直臂向上向前向下劈拳，劈于左手上（左手接握右小臂）。目视两手处。（图225和图225之正视图226）

要点：整个动作要步法连贯，上下一致，劈拳要以腰带臂，准确有力，力达拳轮上；两手紧贴左胯前。

（27）**左抹面脚（左圈腿）**

上动不停，右脚向右前方上步，脚尖外展，两手向两侧（偏后）分开。目视右方（图227）。其后动作与“右抹面脚”动作相同，唯左右相反（图228、229、230）。（注：图片

上的肢体位置的不同处，是拍摄时间差所致，其左右抹面脚的动作完全相同。）

（28）**左双撞掌**

与第二动作“右双撞掌”完全相同，唯左右相反。（图231）

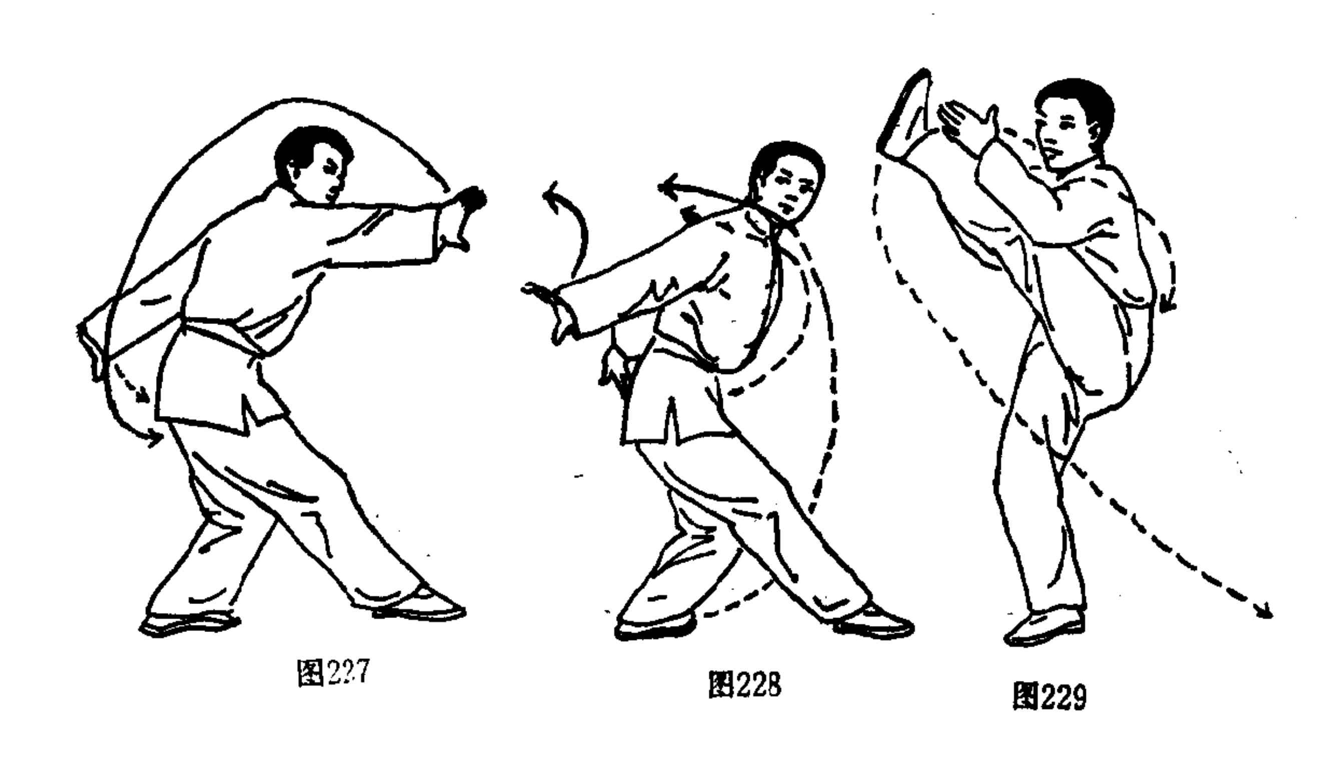


图227　　图228　　图229

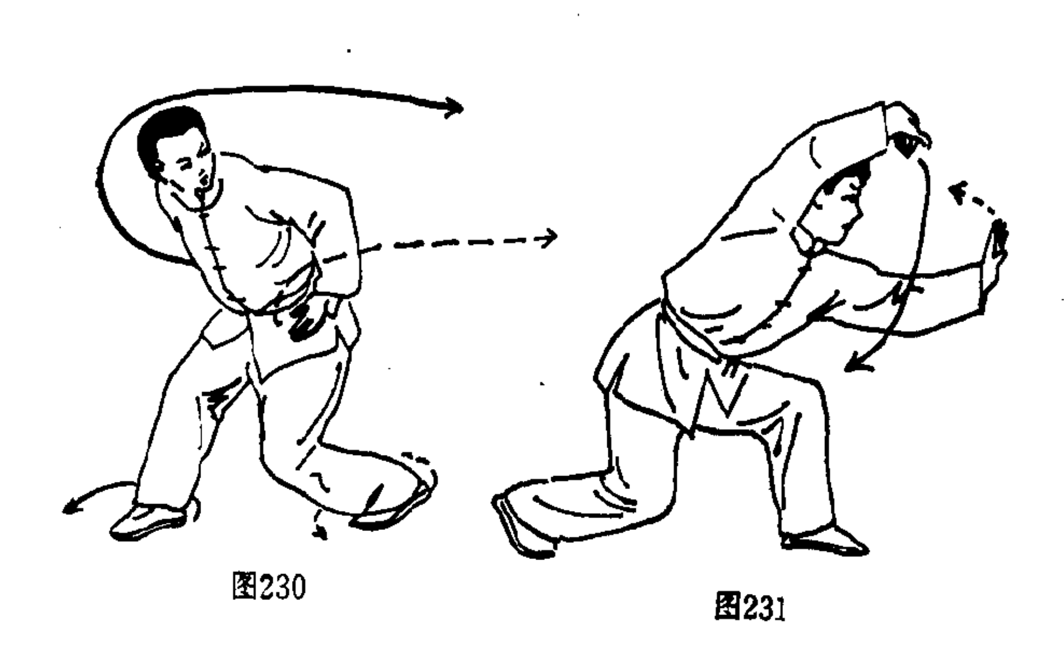


图230　　图231

第　四　段

（29）抹面掌（滚劈）（3至4个）

①上动稍停，上体稍立起，右手向左腋下插掌，左手上移至面前。目视左手。（图232）

②左脚经右腿后向右插步。同时，身体右转，带动右手向上、向右划弧下抹，至侧平，手心朝下；左手经右腋下、腹前向左挑起与肩稍高处，手指朝上。目视右手方向。（图233）

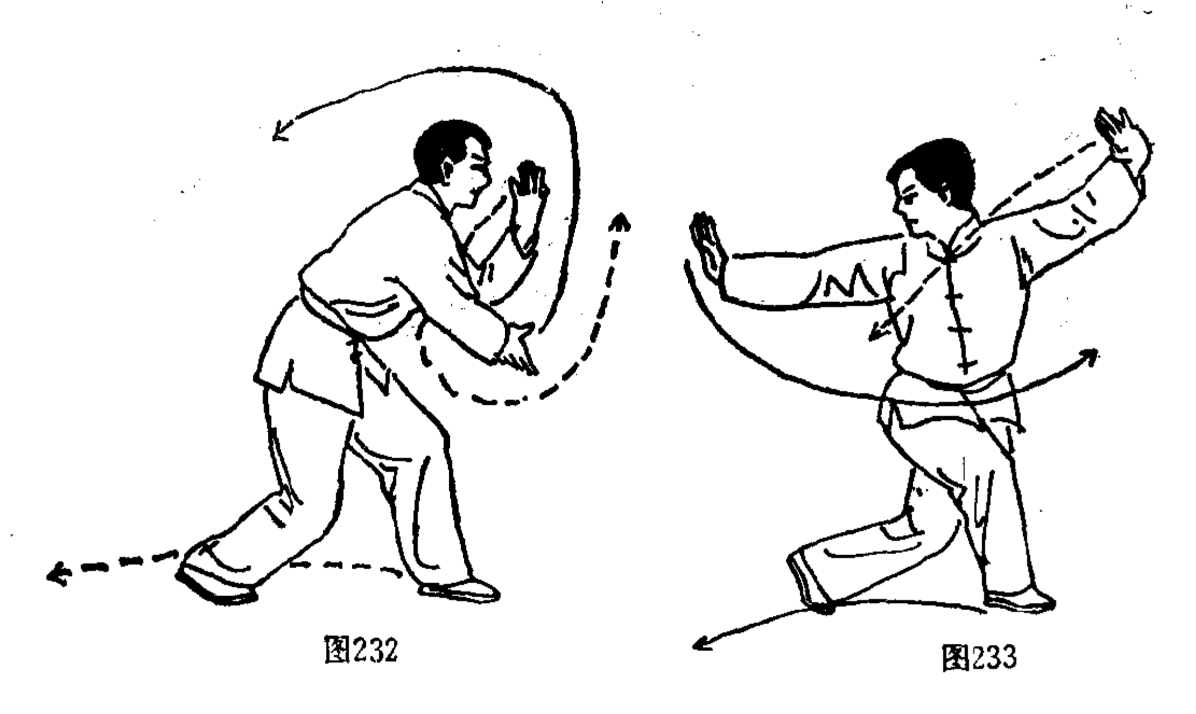


图232　　图233

③右脚向右横开步。同时，右手向下经胯向左挑至腹前；左手屈肘向右腋下插，插至腋下时掌根用力。目视右方。（图234）

④左脚插步（同②之插步），右手向上向右划弧下抹至侧平，手心朝下；左手经肋、腹前向左挑起至与肩稍高处，手指朝上。目视右手。（图235）

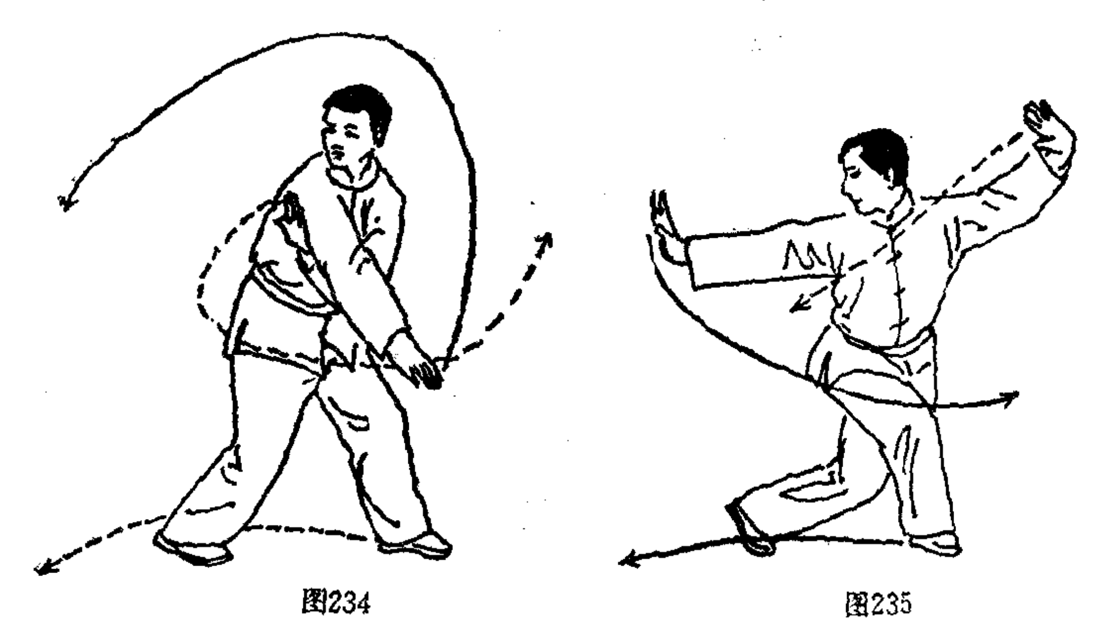


图234　　图235

将③、④动作重复一至二不。（图236、237、与图234、235完全相同）

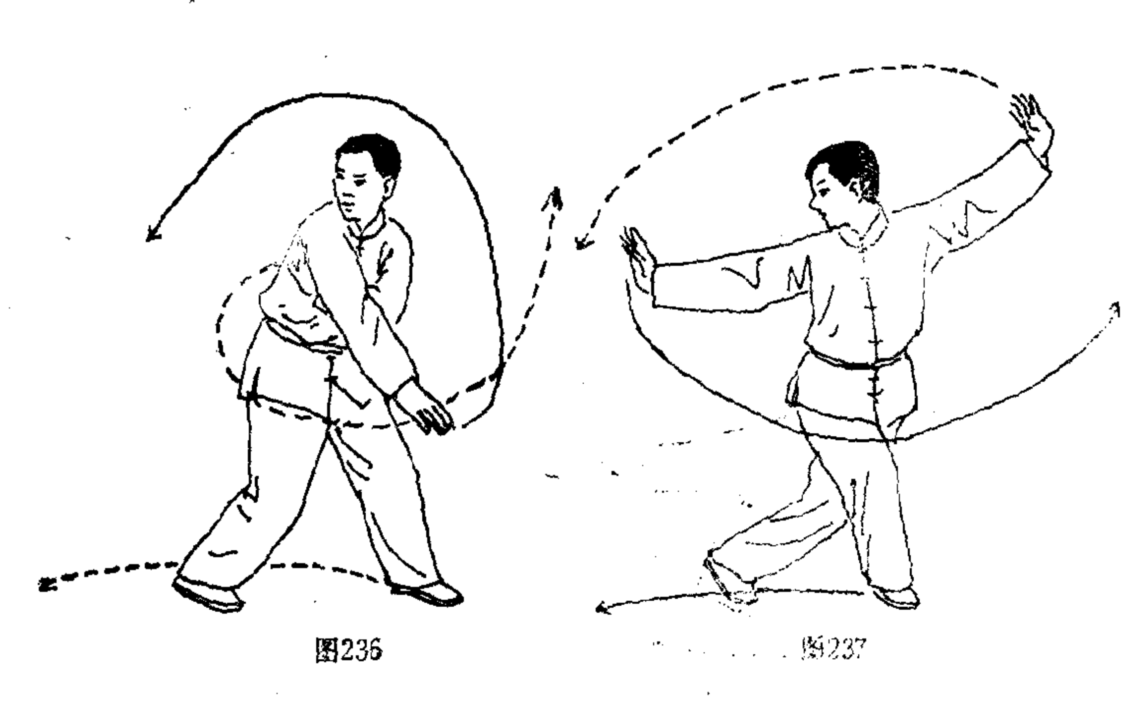


图236　　图237

要点：上下一致，右手向右向下作抹面时要以转腰带臂，由屈到直，力达掌指，眼随右手，左右摆头。

（30）**乌龙盘打**

与第二段第四动作“乌龙盘打”动作全同，唯上述“乌龙盘打”两臂从体侧下垂开始，而此“乌龙盘打”从两臂侧平开始，左手直接向上，向后抡转划弧，保持两臂在抡转过程中，成一直线。（图238、239、240、241）

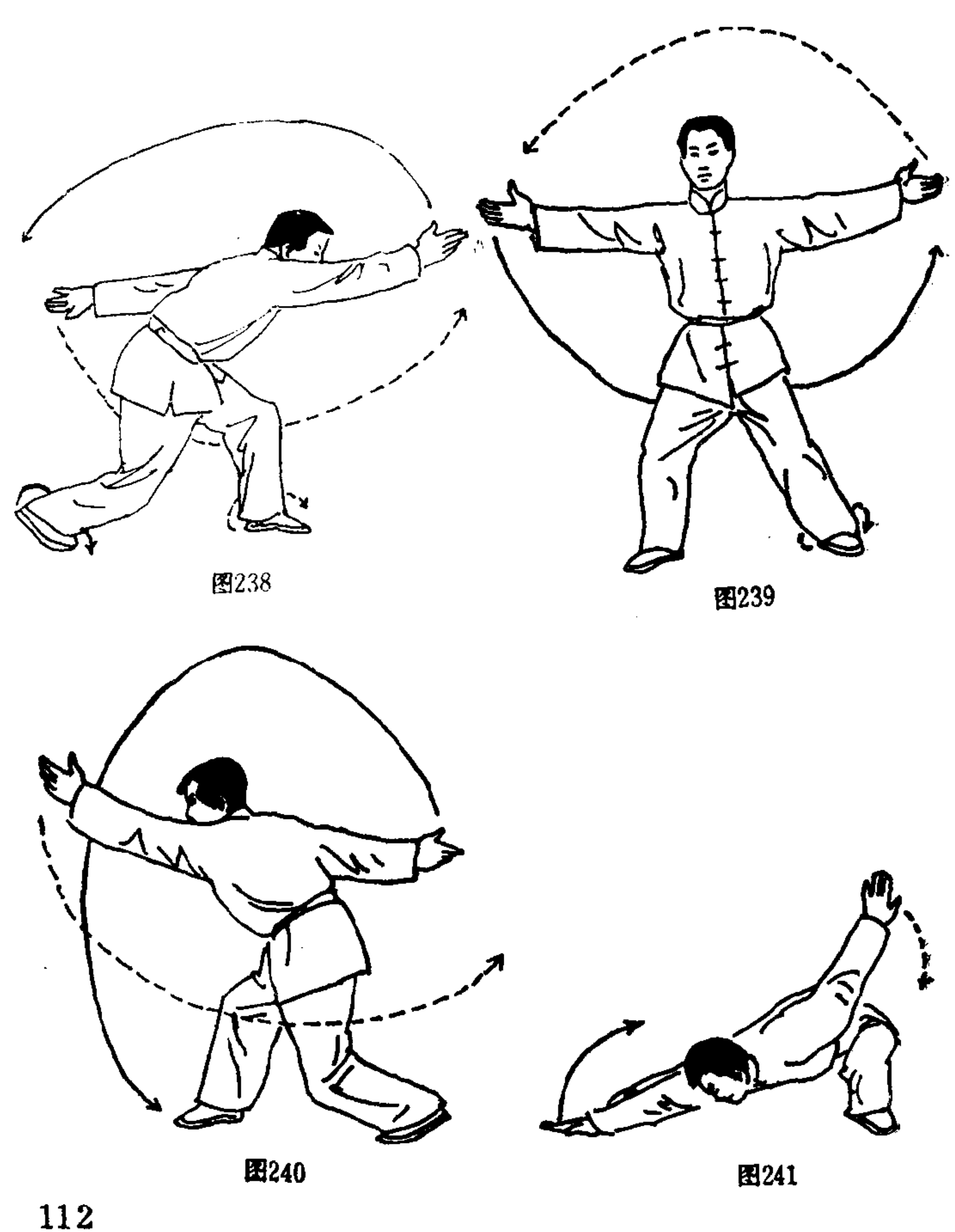


图238　图239　图240　图241

（31）**双托掌（二龙吐须）**

①左腿蹬地，半蹲起，上体仍保持前俯状，两手直臂向后，至身后两侧，手心朝后。目视左下方。（图242）

②左脚向右脚并步，身体立起，带动两手经胯侧向前、向上托起，至头上方，手心朝后上方。目视上方。（图243）

要点：并步要快，上托要有力，力达掌根，托起时身体向上顶劲，两腿充分伸直。

（32）**双撣手**

上动稍停。突然含胸、收腹、敛臀、屈右腿、提左膝；同时两肘领先，向下（使两臂由直到屈再到直）经胯侧向后撣手，至身后两侧，手心朝下。目视左方。（图244）

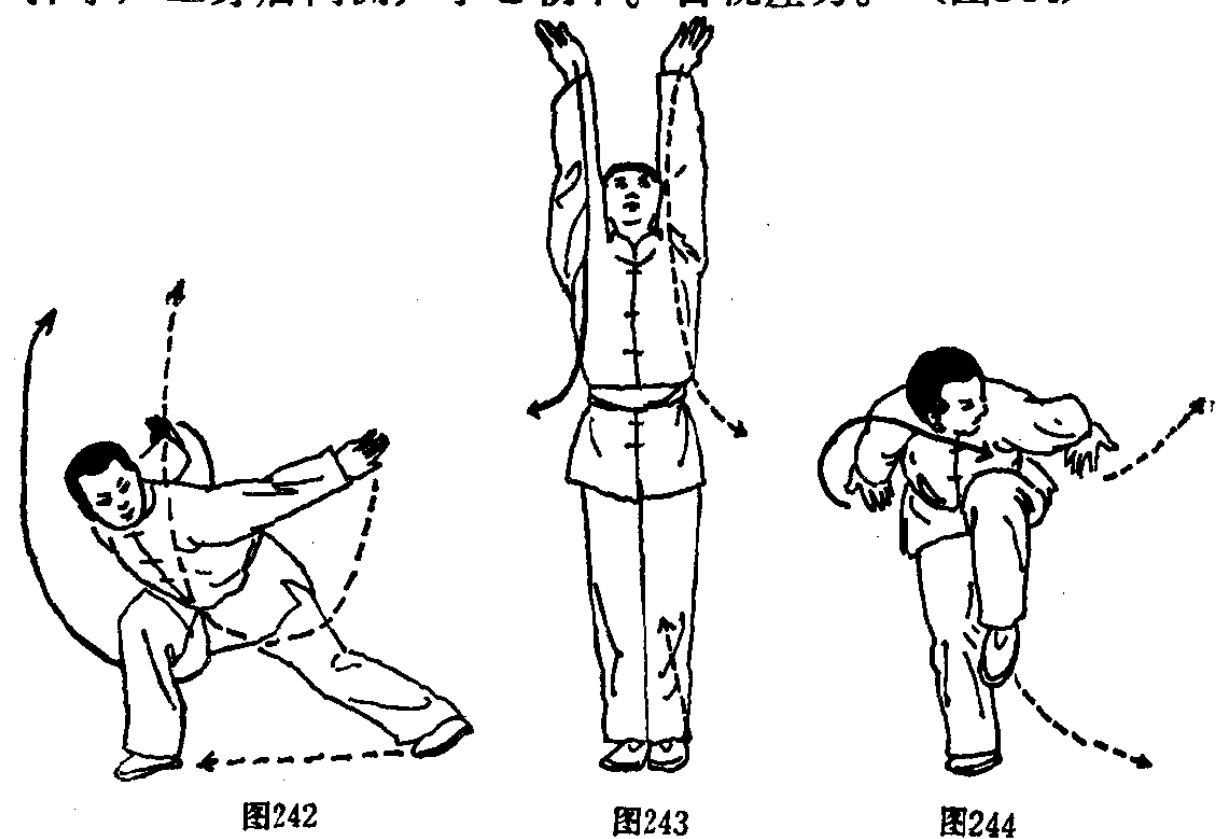


图242　图243　图244

要点：重心突然下降。两肘向下用力拉，带动前臂及手快速向下，要小指侧撣擦腿外侧，击出声响，力点在手背上。

（33）右单劈手

上体右转，左腿向左落步成右双弓步，左手内旋稍抬起，右手屈肘经胸前插至左腋下。（图245）其后动作与第一段的动作"右单劈手"完全相同。（图246、247、248）

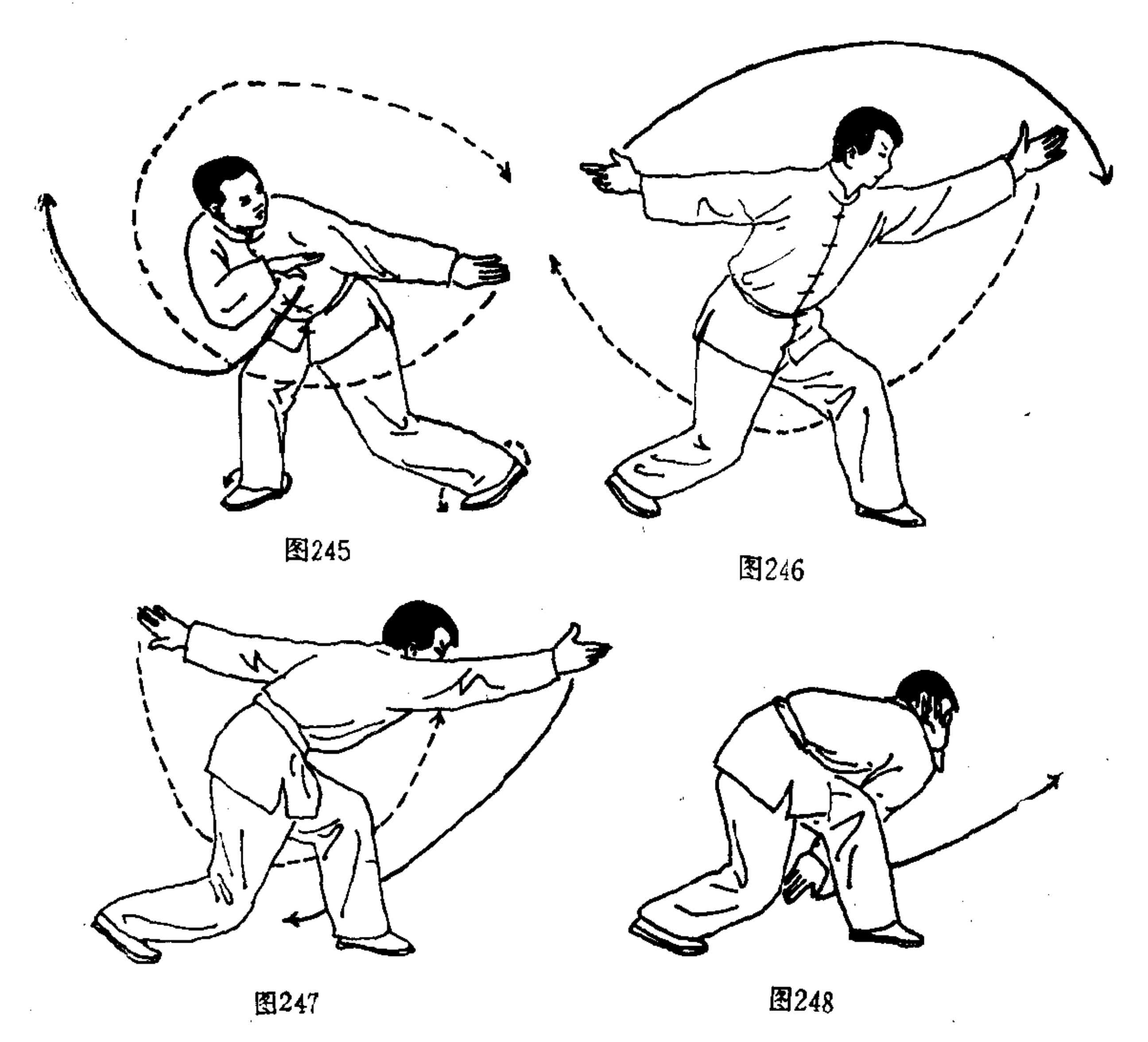


图245　图246　图247　图248

（34）马步穿掌

①上动不停。上体稍抬起，右手直臂向前撩起至前平，手心朝上；左手协同收于左肋前，手心朝上。目视右手方向。（图249）

②以两脚掌为轴，身体向右拧转成马步。同时，右手收

至腰间，手心朝上；右手收回时，左手心贴右前臂下侧，向前穿出，与肩平，手心朝上。目视左手方向。（图250）

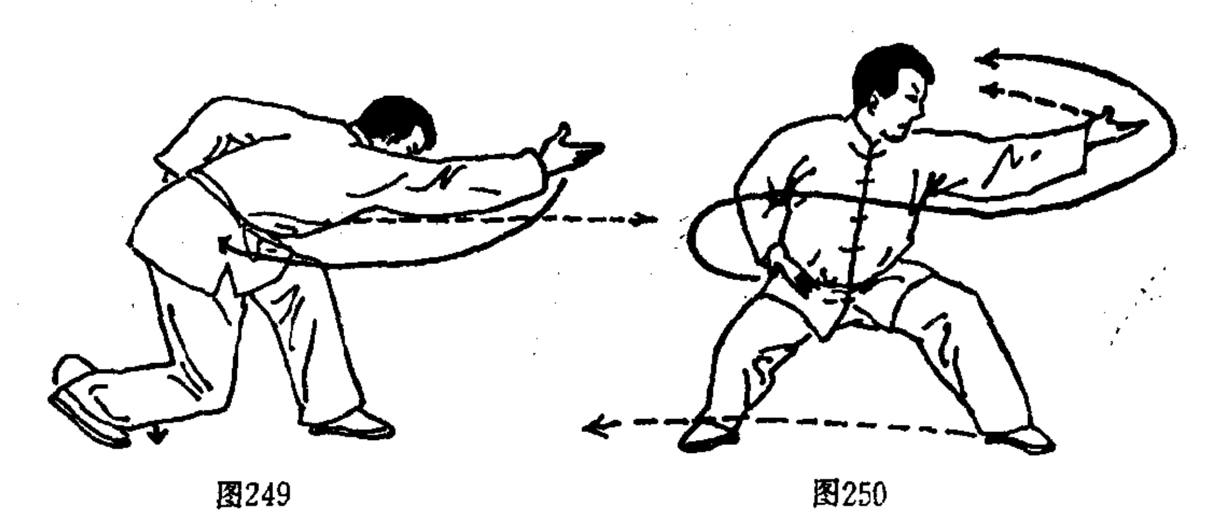


图249　　图250

要点：穿掌时，要拧腰转胯发力，力达指尖，两肩下沉，两脚踏实站稳。

（35）合掌翻身

①重心右移，左脚向右盖步，脚尖外展。同时，左手屈肘收于左耳侧，手心朝上；右手向前平摆，至体前时屈肘与左手合掌。目视两手。（图251）

②左脚内扣，上体后仰并向右翻转，头亦后仰随转。（图252）

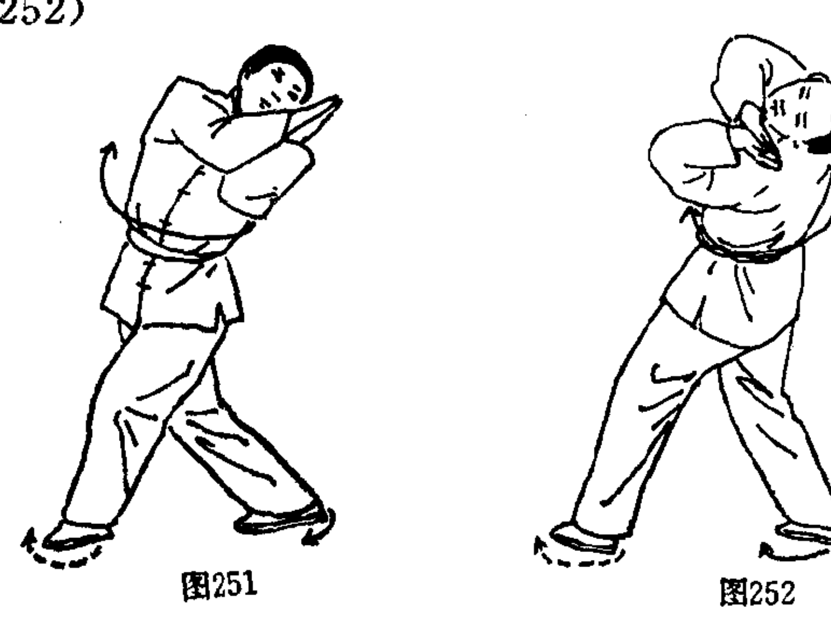


图251　　图252

③翻转一周后，屈膝下蹲成歇步，右脚外展，左脚跟提起，左膝在右小腿外侧顶出，上体俯于右大腿上方。（图253）

要点：翻转要快速敏捷。翻转时，要仰头挺胯，重心螺旋下降，成歇步时要稳健。

（36）提膝挑掌

上动不停。身体立起，两手向下向两侧分开并挑起至侧平举，手指朝上。同时，右腿提膝，小腿向上抬起，脚底上翻。目视左手方向。（图254）

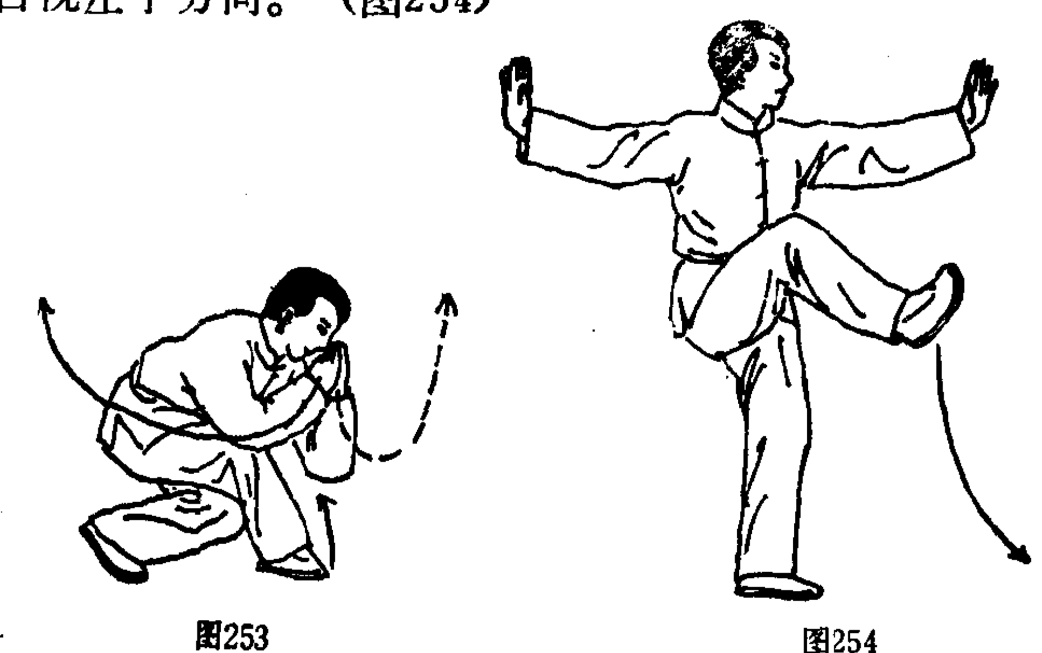


图253　　图254

要点：挑掌动作要圆滑，与提膝一致。提膝时要收腹用力，使小腿尽力上抬，脚底尽力上翻，独立要稳。

第　五　段

（37）行步跳起蹬脚（抄手起脚）

①上动稍停。右脚向前落步，脚尖外展，两手臂不动。（图255）

②继续上左步。（图256）

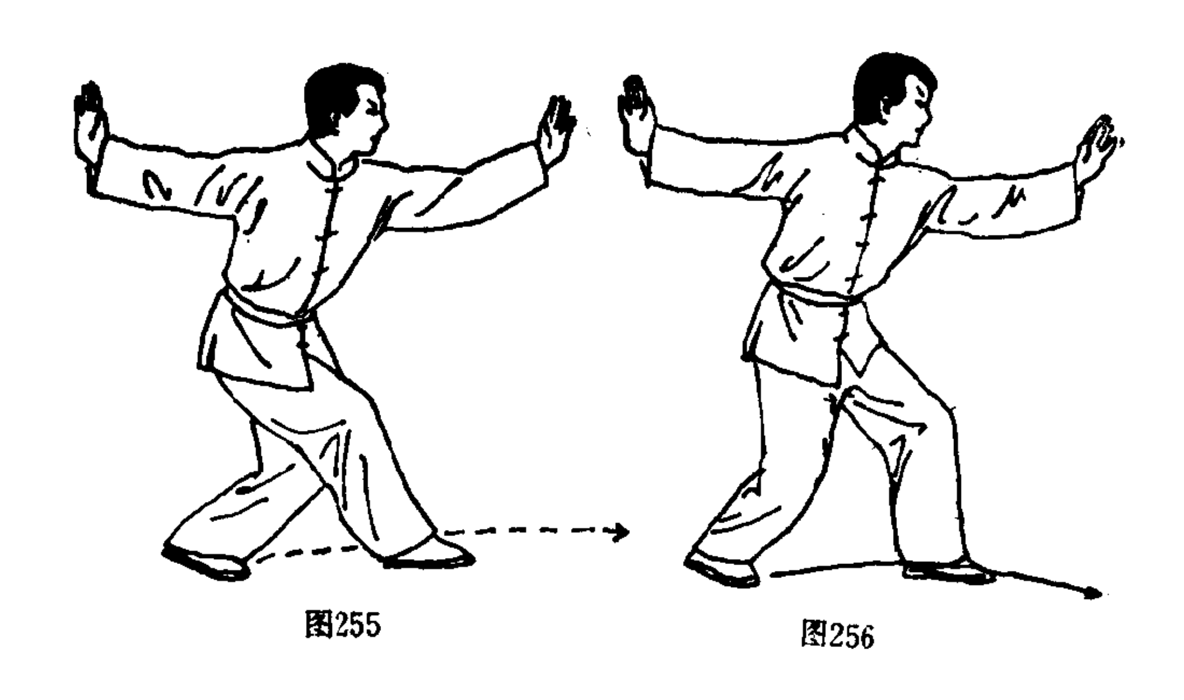


图255　　图256

③再上右步。（图257）

④左脚用力向前上摆起。同时，右手经胯侧向前挑起至前平举，左手向上向后摆至身后。目视右手方向。（图258）

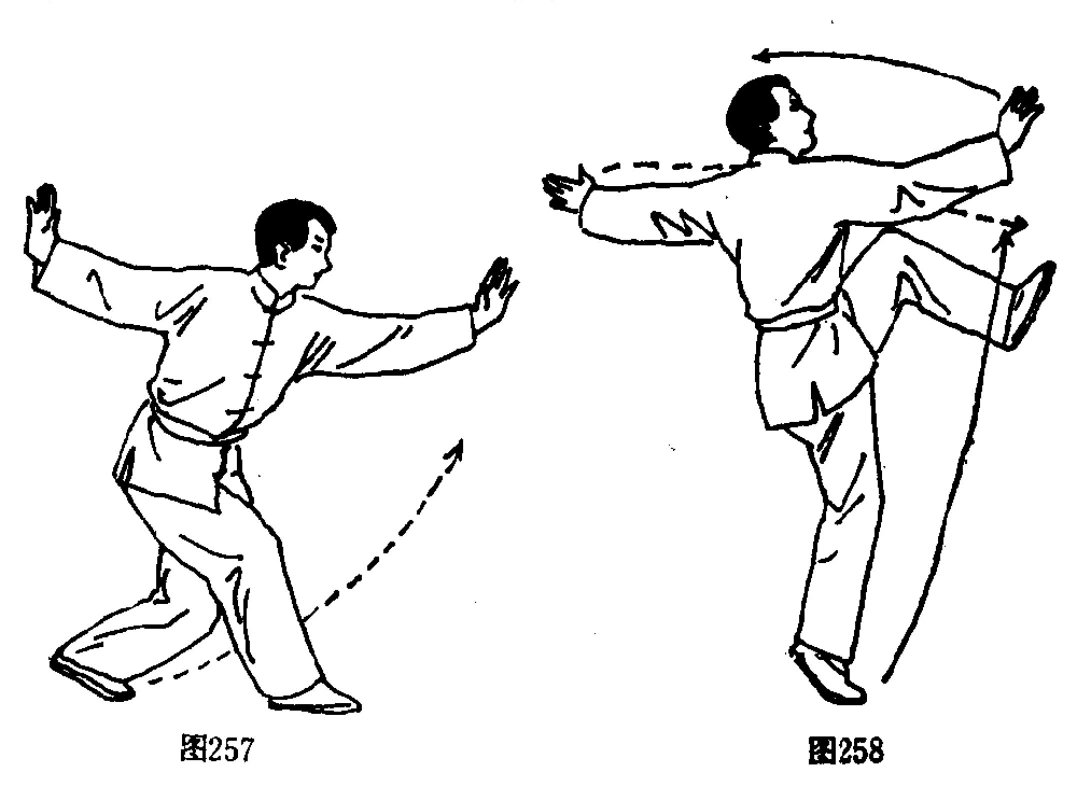


图257　　图258

⑤右脚迅速蹬地，屈膝上收至腹前。同时，右手向后、

向上摆至上举；左手向下至胯侧。目视前方。（图259）

⑥右脚迅速向前上蹬出，脚尖勾起。同时，右手继续向后摆；左手向前与右脚内侧相碰（手掌擦脚内侧）。目视右脚。（图260）

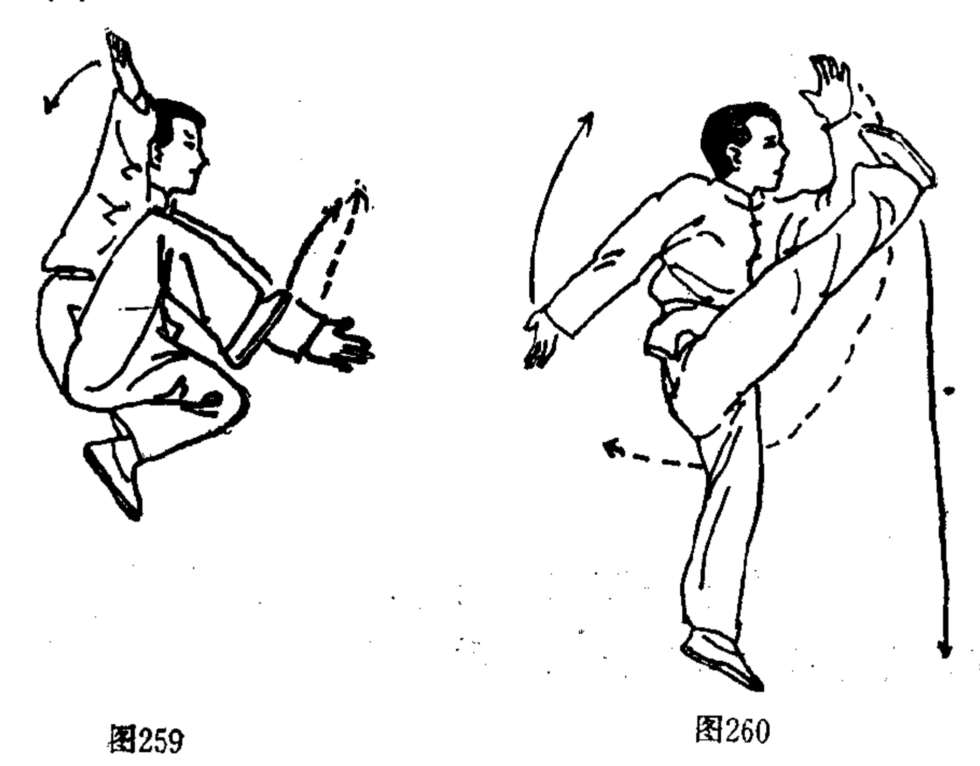


图259　　图260

要点：行步要连贯。跳起时，左脚尽力向高摆，右腿尽力屈膝上收。蹬腿要有力，力达脚跟，手脚击碰要准确。

（38）拍掌（压打）

①左脚先落地，随即右脚向前落地向内扣，上体前压。同时，左手向后摆，右手开始向前。目视右脚处。（图261）

②左腿下蹲成仆步，上体下压，带动右手直臂向下拍地于右脚前；左手协同向后上摆起。目视右手处。（图262）

要点：脚落地后，上体迅速下压。其它与第一段动作的“拍掌”之要点相同。

（39）回身垫步右单劈手

①上动不停。借反弹力，上体抬起；重心后移。同时，

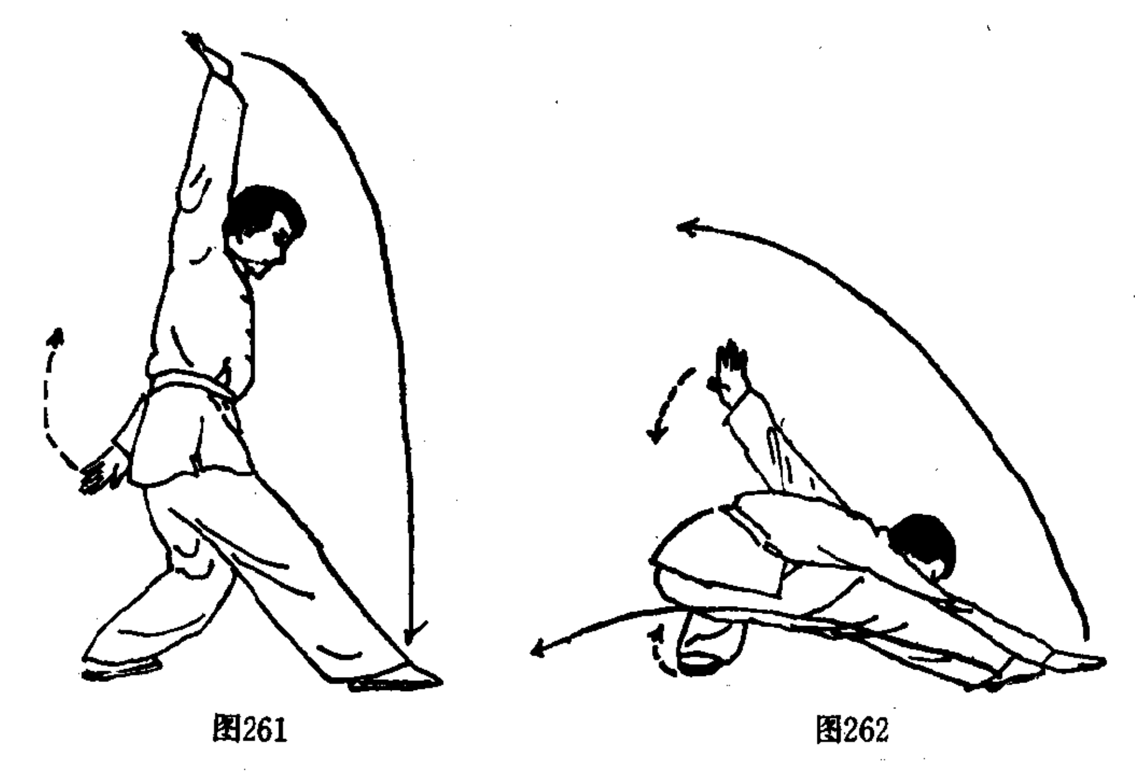


图261　　图262

右脚抬起（抽步）以左脚掌为轴，身体向右翻转，右脚向后落步，成开立步。同时，右手向上向右，左手随之向下。（图263）

②以右脚掌为轴，右转体，带动左腿提膝随转，右手直臂向下、向后举抡划弧，至侧平举，虎口向上；左手直臂向上向前抡转划弧至斜平举，虎口向下。目视左手方向。（图264）

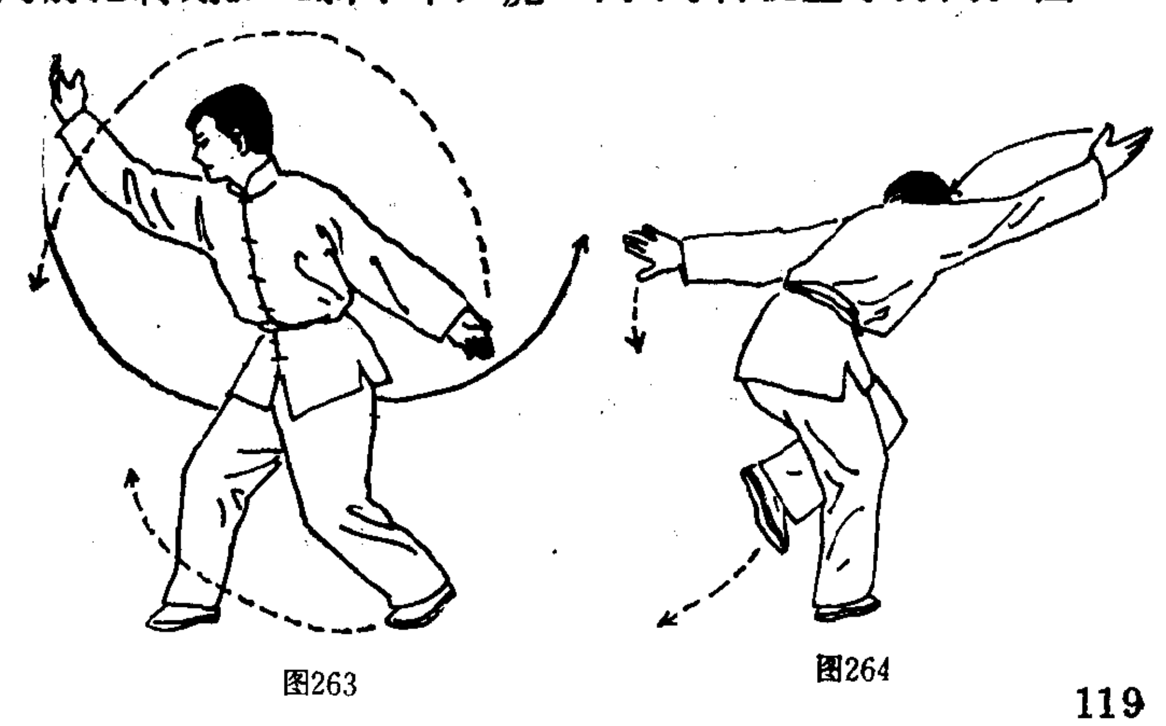


图263　　图264

③右脚向左垫跳一步，随即左脚向左落步，成右双弓步。同时，左肩内扣，左臂内旋并向下至斜下方，虎口向下；右手屈肘经胸前插至左腋下。目视左手方向。（图265）之后动作与第一段动作(1) “右单劈手”全同，唯胸背所朝的方向相反。（图266、267、268）

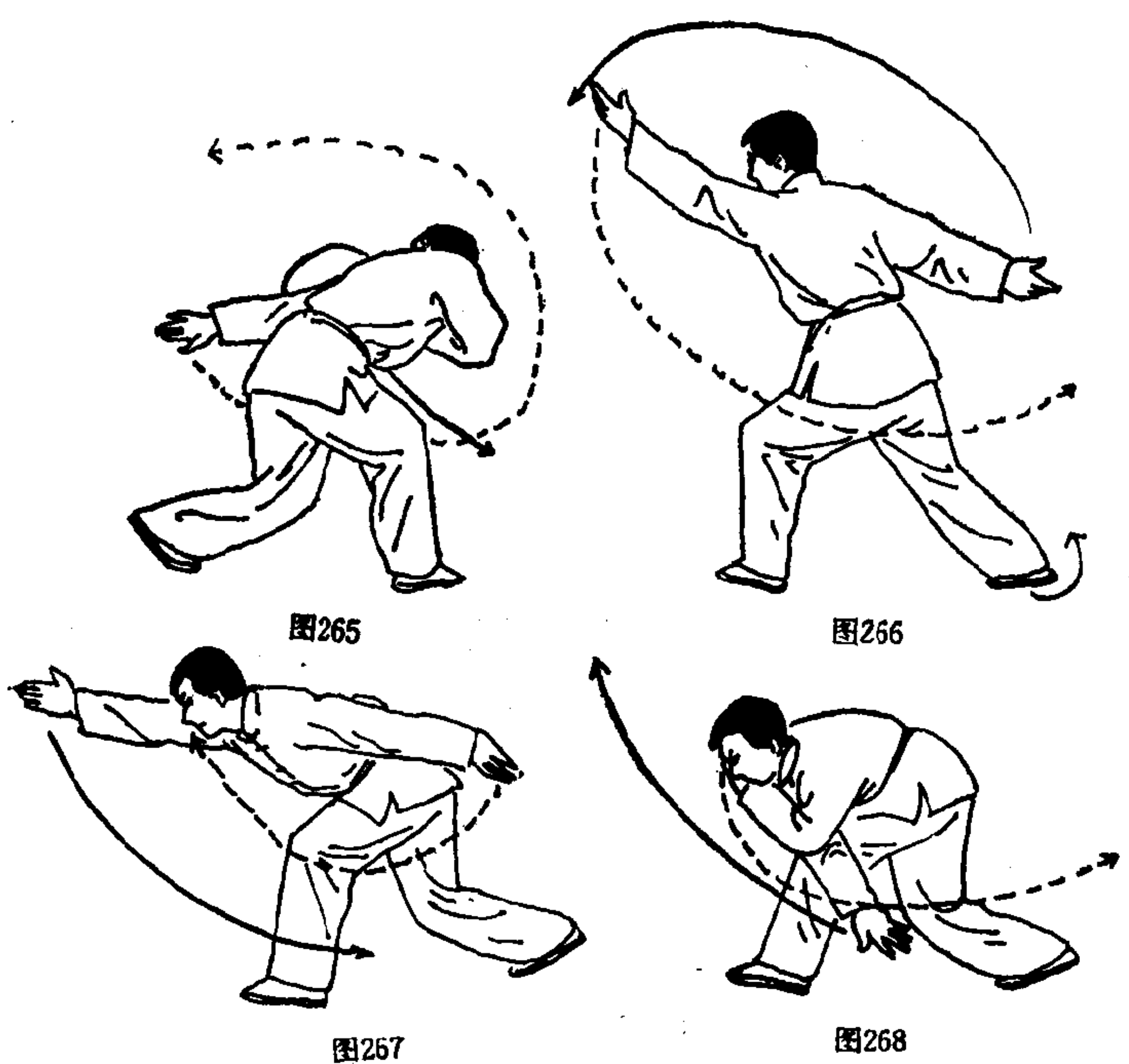


图265　图266　图267　图268

要点：垫步要小巧快速，垫步时要与身体右转协调一致。其它同上述“右单劈手”之要点。

（40）左单劈手

与“基本动作”中左单劈手动作完全相同。（图269、270 271）

要点：见上述“左单劈手”之动作要点。

(41)回身垫步左单劈手

①上动不停。以两脚掌为轴，身体向左翻转，带动左手直臂向上、向左抡转划弧至斜上，右手伸肘划弧至斜下。目视左手方向。（图272）

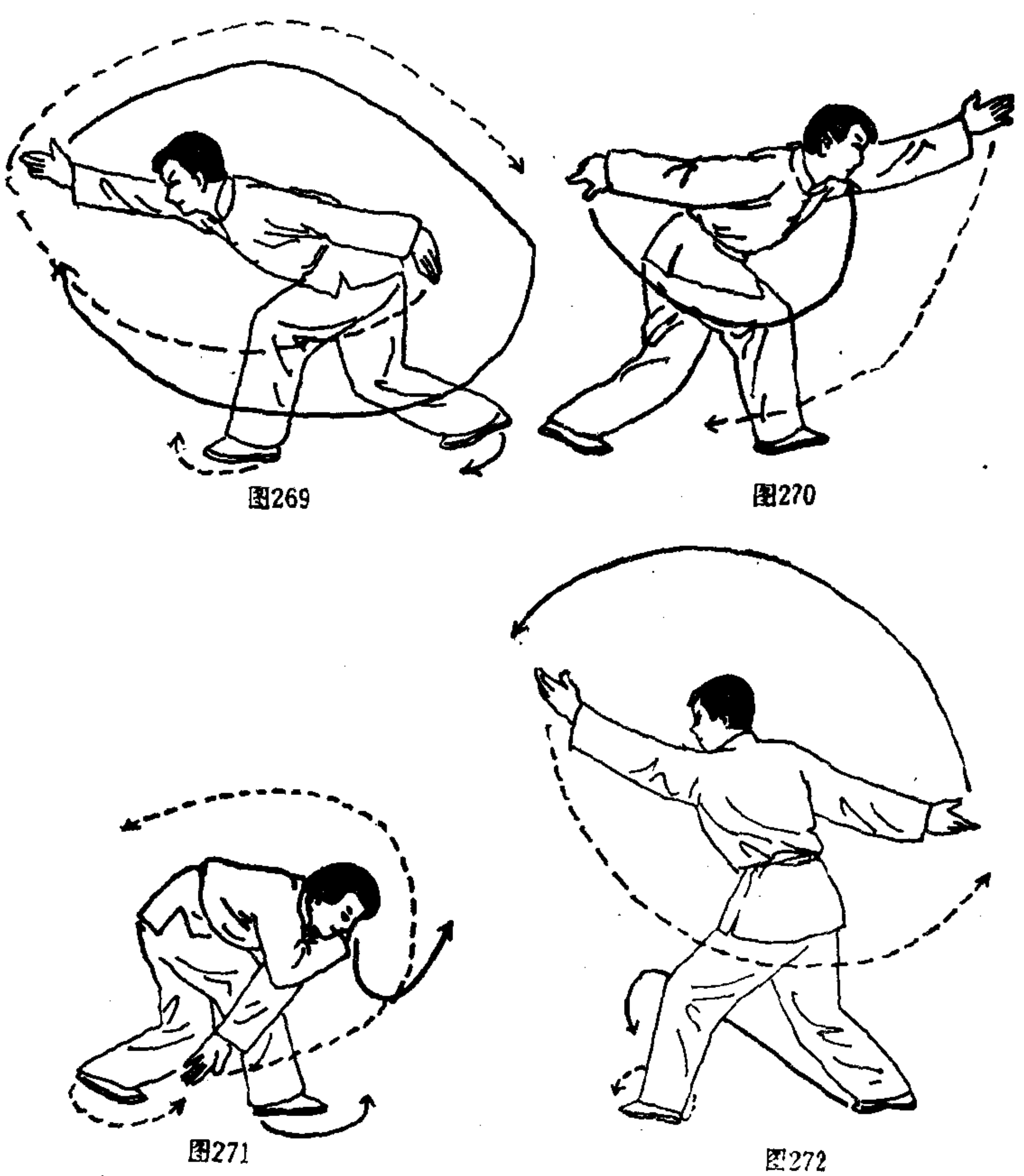


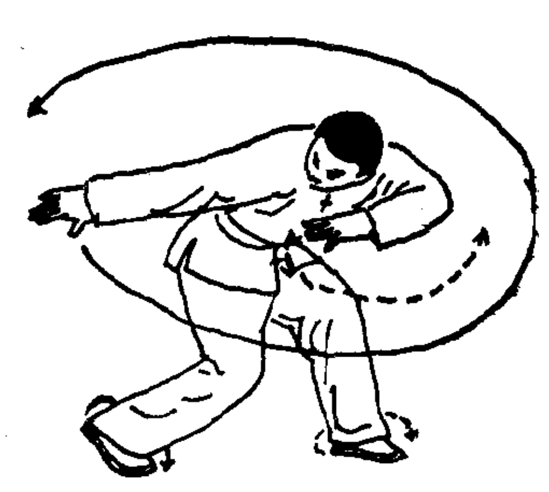
图269　图270　图271　图272

②以左脚掌为轴，身体左转，带动右腿提起随转，左手

向下，右手向上，随身体抡转划弧至侧平举。左手虎口朝上，右手虎口朝下。目视右方。（图273）

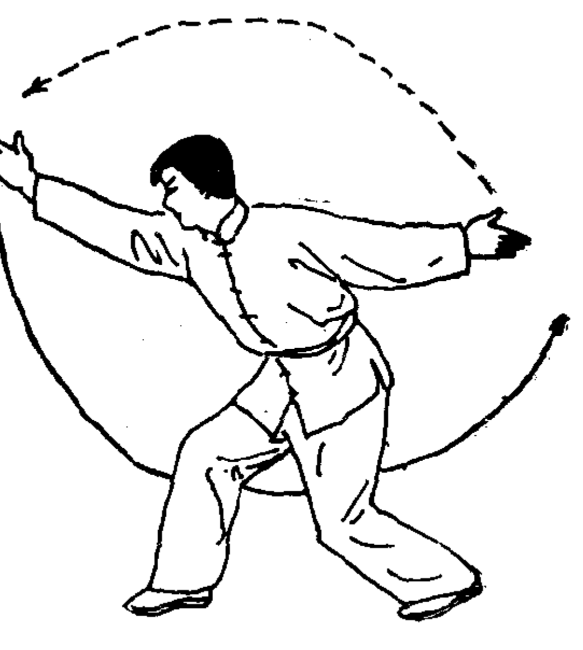
③左脚向右垫跳一步，随即右脚向右落步，成左双弓步。同时，右肩内扣，右臂内旋并向下，至斜下方，虎口向下；左手屈肘经胸前插至右腋下。目视右手方向。（图274）


图273


图274

④以两脚掌为轴，上体展开并右转，带右动手直臂经胯侧向左、向上、向右抡转划弧，至右斜上举；左手协同向下经右肋、腹前向左划弧，至左下方。目视右方。（图275）

⑤上体继续右转并下压，带动右手直臂向下经胯侧向后，至斜下；左手向上经头上向前划弧，至斜上，两臂呈斜平举。（图276）


图275

⑥与“基本动作”中“左单劈手”之④下劈动作相同（图277）

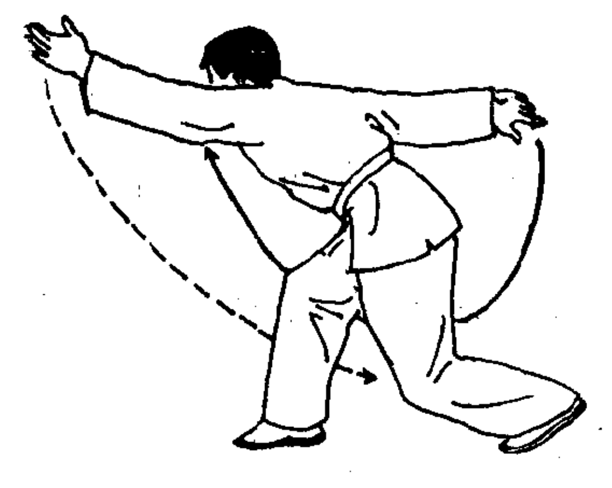


图276



图277

要点：抡臂时，身体要展开。提腿转体时，右肩要用力内扣，同时要含胸收腹。其它见“左单劈手”之要点。

（42）**右单劈手**

与“基本动作”中“右单劈手”完全相同。（图278　279　280）



图278

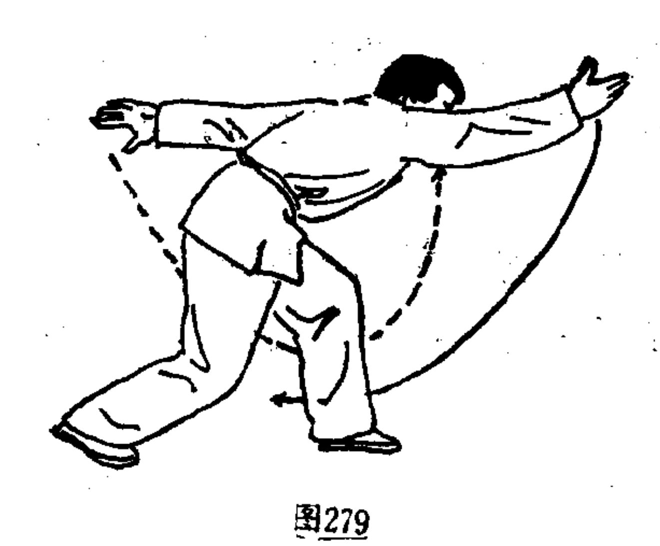


图279

图280

(43)上步挑拳

①上动不停。右脚上步，上体抬起、带动右手（握拳）直臂前挑至前平；左手协同（握拳）向后伸肘。目视右拳方向。（图281）

要点：上、下一致，挑拳要腰背发力，力达虎口。

(44)回身劈拳

①继上动，左脚上步，脚内扣。右手向上划弧至头上方与左臂成斜线，虎口朝后；左拳变掌。目视前方。（图282）

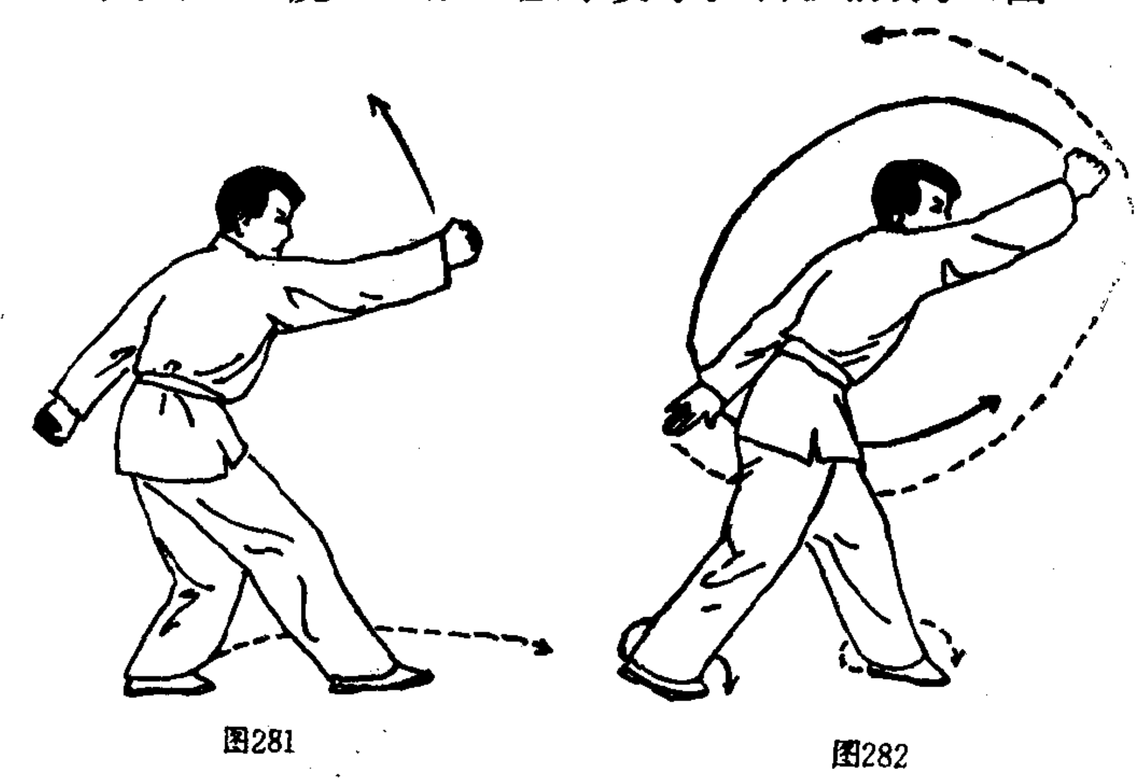


图281　　图282

②以两脚掌为轴，身体向右翻转，带动右手直臂向后下划弧，至右胯后方；左手直臂向前向上划弧至上举，头随之转动。目视前方。（图283）

③右脚后退一步。同时，左拳直臂下劈至左胯侧，力点在小指侧；右拳变掌屈肘上挂至左耳侧，手心朝外。目视前方。（图284）

要点：步法要连贯快速，翻转身要迅猛。左手下劈要与

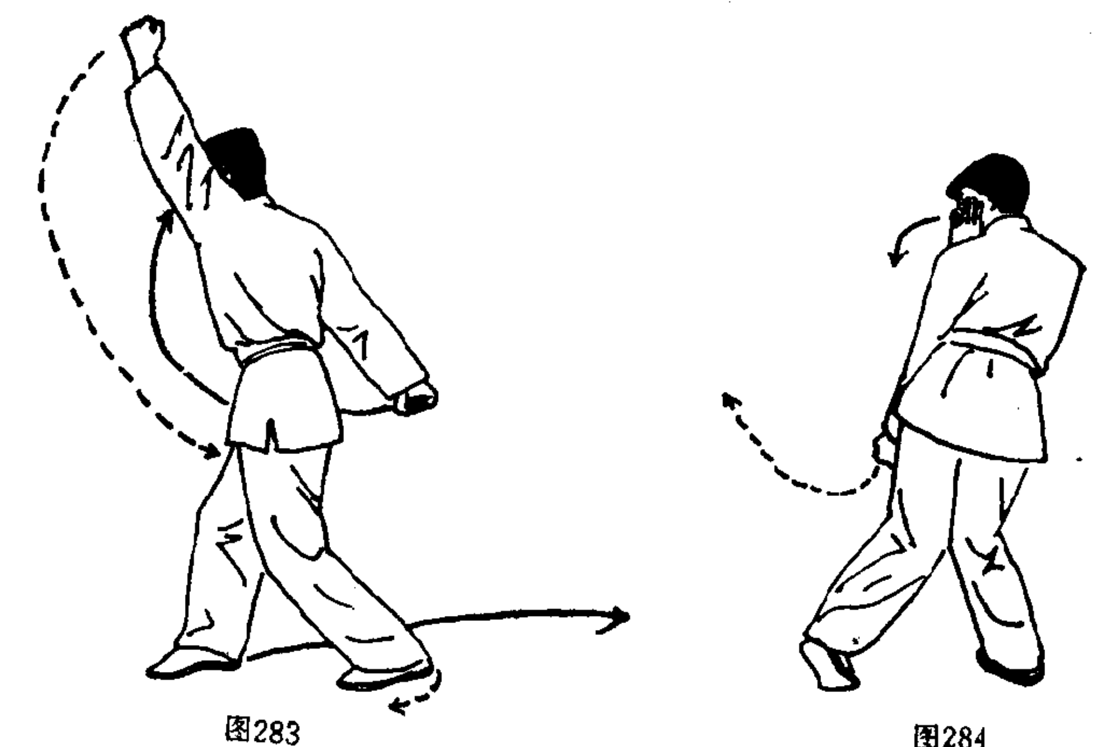


图283　　图284

右脚退步快速一致，同时要求含胸收腹，转胯发力，力达左拳小指侧。

(45)撩掌(撩阴手)上挂

①上动稍停。左腿进半步，重心下降成左半马步。左手沿左腿内侧向前撩出与裆平，手心朝上；右掌下落至腰间，手心朝上。目视左手。(图285)

②重心前移，右脚跟提起，左手屈肘上挂至左耳侧，手心朝后；右手向前撩出与裆平，手心朝上。目视前方。(图286)

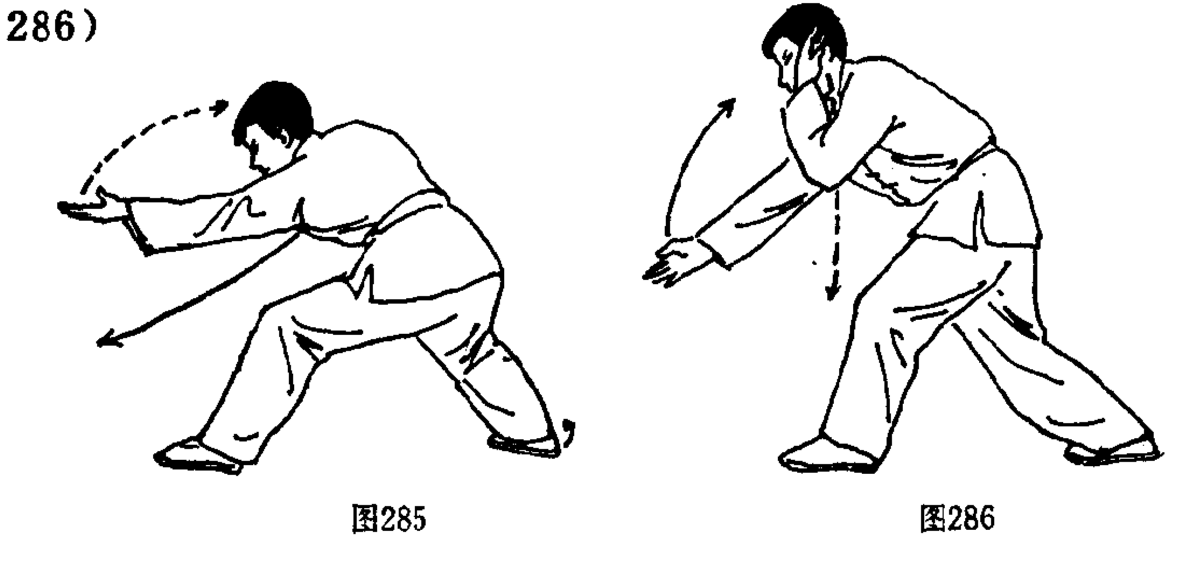


图285　　图286

③左手内旋（握拳）屈肘经胸前向下，至左膝上方，拳心朝外；右手变拳，屈肘回挂至面前与鼻平，拳心朝里。目视前方。（图287）

④左手向上屈肘抬起，与眼同高，拳心朝前；右拳内收至左肘内侧，拳心朝前。目视前方。（图288）

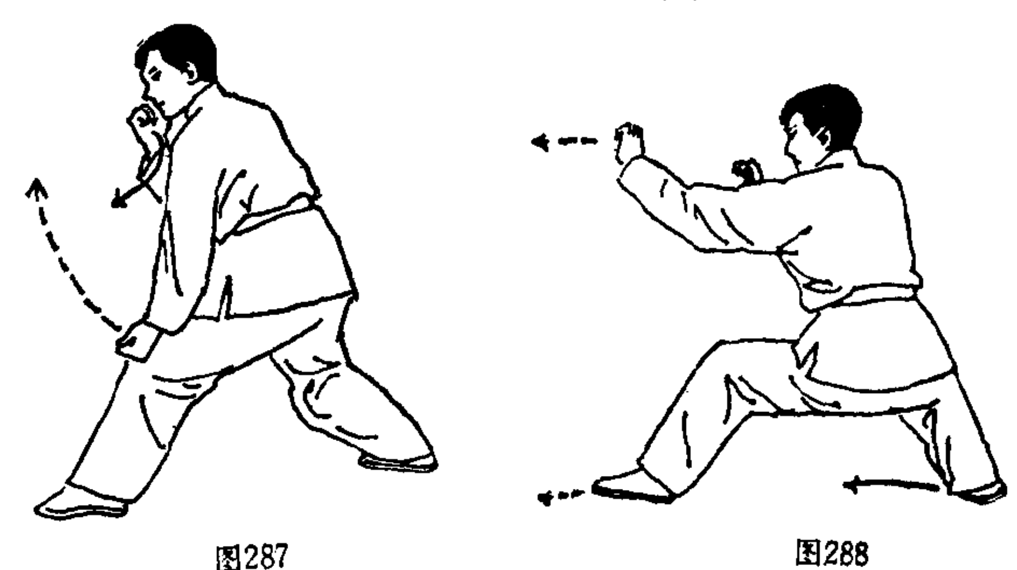


图287　　图288

要点：撩掌时要重心下降，手尽力远伸，力达掌指。上挂时要以肘关节为轴，大臂甩动小臂，动作要快速、连贯、放松。

第六段

（46）左直拳

上动稍停，左脚进步，右脚立即跟步，脚跟提起。同时，左拳平直冲出，拳心朝下；右拳协同收于左胸前，拳心仍朝前。目视左拳方向。（图289）



图289

要点：步法快速连贯、上下一致。冲拳时要送肩，尽力

打远，力达掌面。

(47)叉步撑拳

①左脚进半步、脚外展，右脚立即上一步，脚尖内扣，上体随向左转，成开立步。同时，两手收于胸前，拳心相对，两肘下垂。目视右方。(图290)

②左脚经右腿后向右插步，脚跟提起，成叉步。同时，两拳直向平两侧撑出(成瓦棱拳)。目视右手方向。(图291)

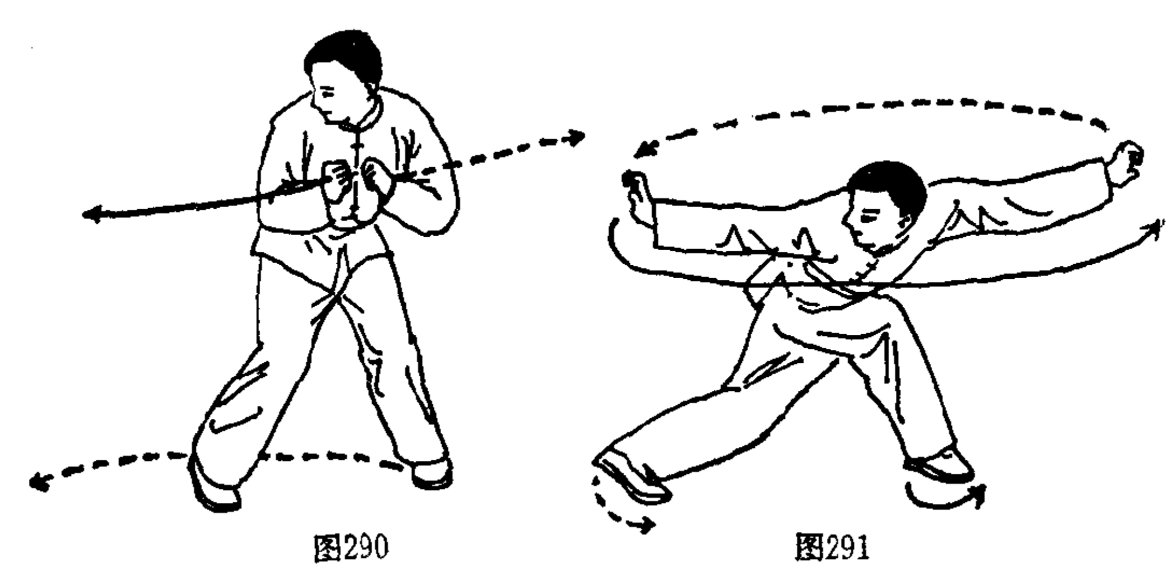


图290　　图291

要点：步法连贯、上下一致。开立步时，要含胸收腹。成叉步时，左腿要蹬直，与上体成一斜线。撑拳要有力，力达拳根。

(48)转身砍掌

①上动不停。以两脚掌为轴，向左转体180°，两臂随之平转，两手变掌，左手虎口朝下，右手虎口朝上。目视左手。(图292)

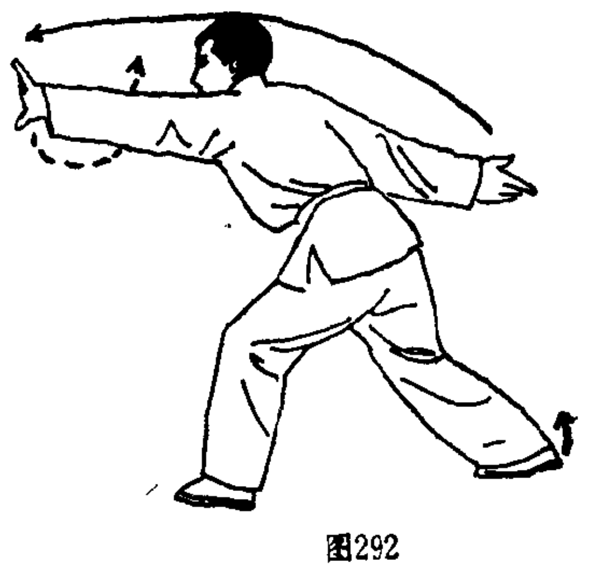


图292

②右手向前上方砍掌，手心朝上；左手随之外旋，稍屈肘，变虎口朝上，接握右小臂。同时，右脚跟提起成左双弓步，目视右手方向。（图293）

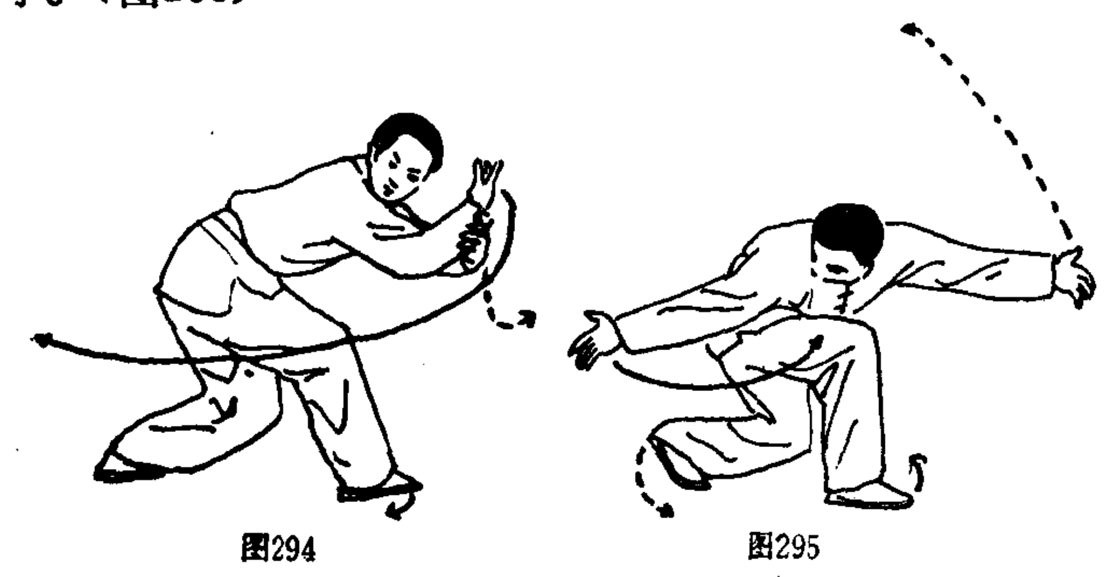

图293

要点：转身带臂、上下一致。砍掌时要拧腰切胯合膝钻足，爆发用力、力达前臂和手掌小指侧。

（49）转身后横

①上动不停。以两脚掌为轴，右转体180°，两手不变。（图294）

②两腿屈膝，重心下降，上体前俯，并继续右转。同时，带动右手直臂合腕向右后作横，至左脚上方，虎口朝上；左手协同与右手反方向分开，屈臂合腕，虎口朝上。目视右手。（图295）


图294　　图295

要点：转身带臂、上下一致。做后横时，重心快速下降，上体俯于大腿上，要收腹敛臀，含胸沉肩，力达手背上。

(50)翻身右单劈手

上动不停。以右脚跟和左脚掌为轴，上体向左翻转，带动两臂也向上翻转。左臂稍屈至头上，手心朝下；右臂伸直，至右腿后，手心朝里。目视右手。(图296)之后动作同前“右单劈手”。(图297、298、299)

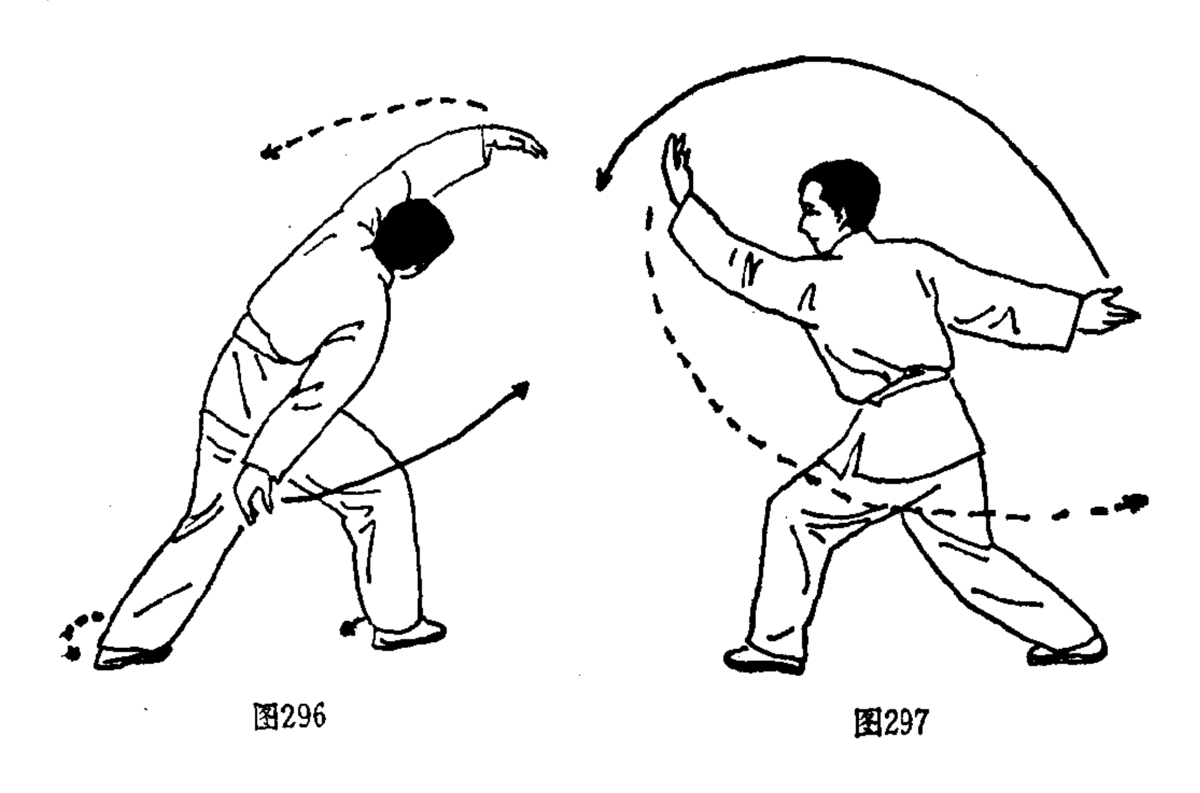


图296　　图297

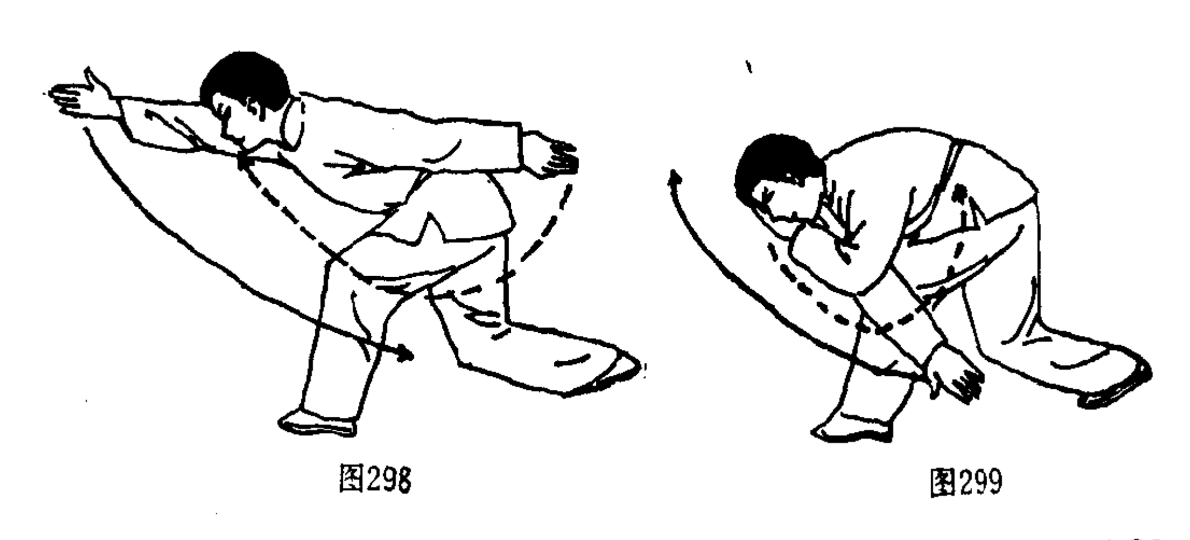


图298　　图299

要点：翻转身时，左手直接向上，两手保持合腕，身体由合到开。其它同“右单劈手”之要点。

(51)连环穿掌

①上动不停。上体抬起，右手上托至肩平，手心朝上；左手收于腰间，手心朝上。目视右手方向。(图300)

②右脚跟落地，身体稍右转。同时，左手心朝上经右小臂下侧穿出与肩平；右手屈肘收于腰间，掌心朝上。目视左手方向。(图301)

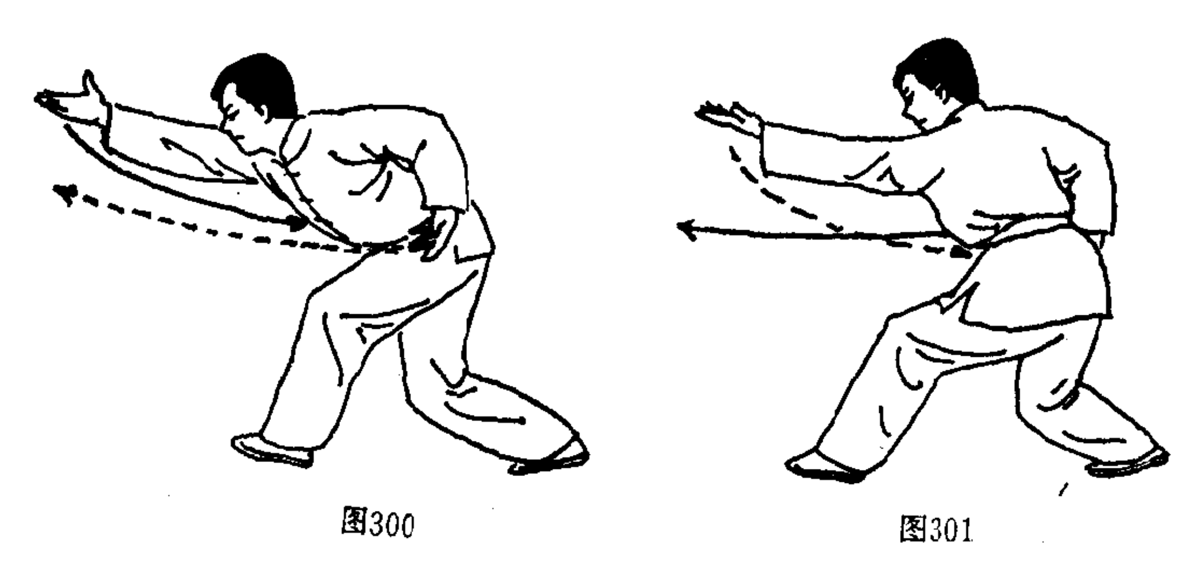


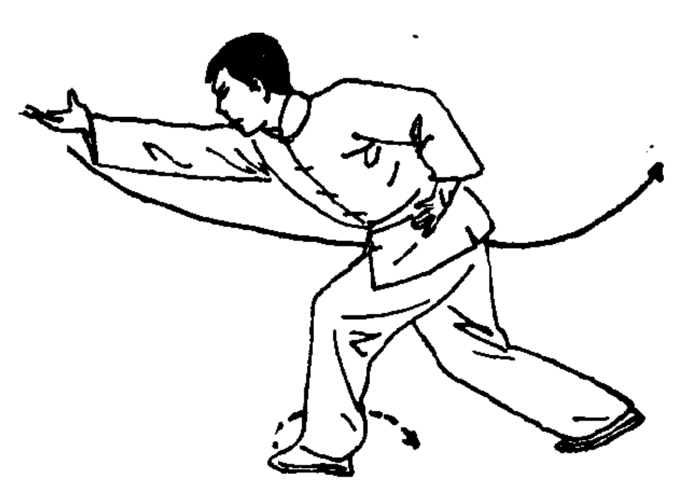
图300　　图301

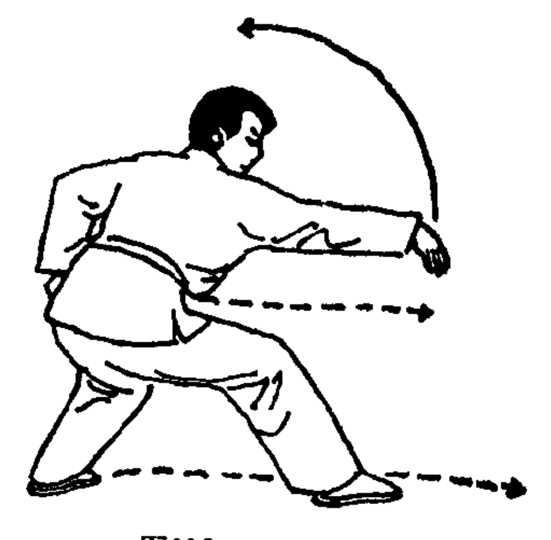
③右腿合膝，脚跟提起成左双弓步。同时，右手心朝上经左小臂下侧穿出，与肩同高，手心朝上；右手屈肘收回于腰间。目视右手方向。(图302)

要点：穿左掌的要点同前第四段动作(34)之要点。穿右掌时要拧腰合膝转右足，探右肩，并要快速一致，使之尽力远穿，力达掌指。

(52)回身半马步架推掌

①上动不停。扣左脚，上体向下并右转，带动右臂稍屈肘（肘领先）向下，经裆前向右（手背朝前）摆至胸平，向下合腕，随即右脚向右摆步成右半马步，目视右手。(图303)


图302


图303

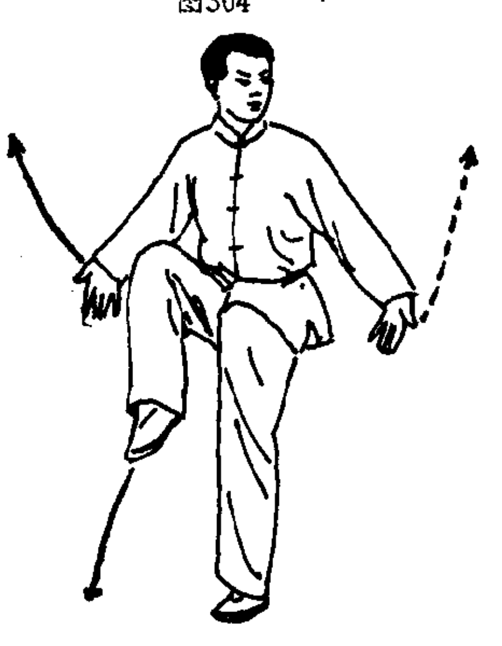
②左脚立即上步成左半马步，顺势右手屈肘上架于头上，小指侧朝上；左手从腰直推出与肩平，指尖朝上。目视左手方向。（图304）


图304

要点：步法要连贯、上下一致。右转身时右肩向下使臂贴身。推掌时，继续向右转体，左肩下沉前探，力达掌根或小指侧，要尽力达远。两脚要稳固。

（53）收势

①身体稍右转，左脚内扣，重心移至左腿上，随即右腿提膝。同时，两手外旋合于面前，并向下（肘领先）捋手于胯侧，臂稍屈合腕。目视前下方。（图305）


图305

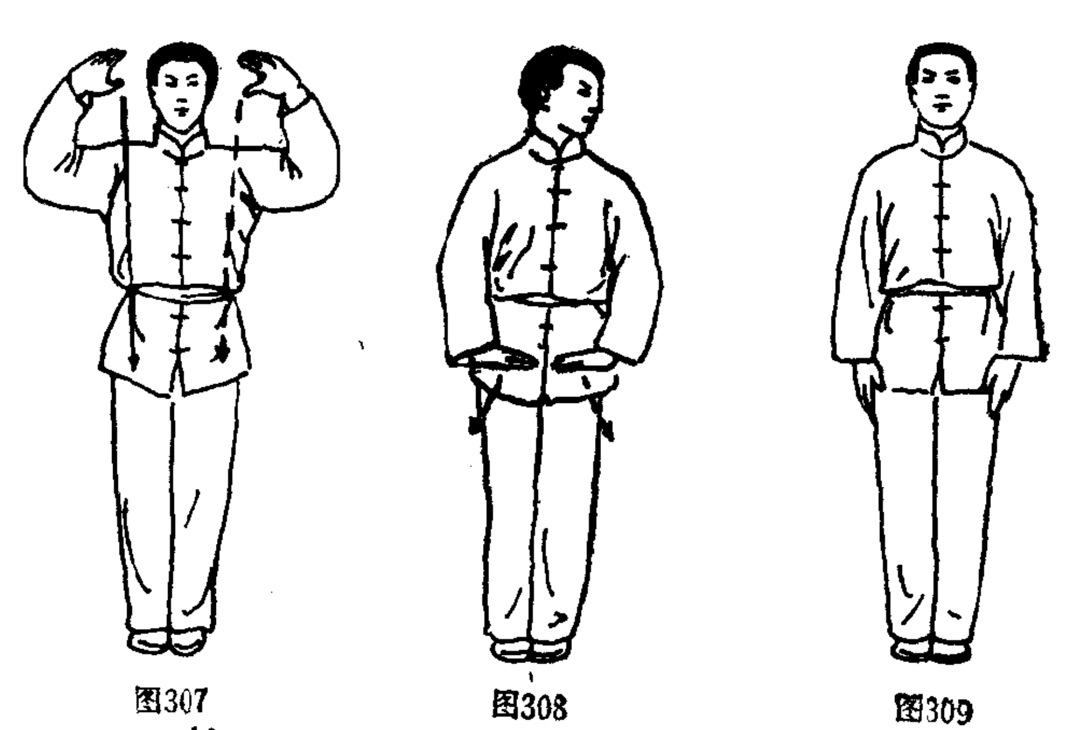
②右脚向右落步，成开立步；右腿稍屈，身体转正。同时，两手向两侧托起与肩平，臂稍屈，手心朝上。（图306）


图306

③左脚向右脚并步，身体直立。两手屈肘至头两侧，手心均朝下。目视前方。（图307）

④两手下按至胯前，手心朝下，手指相对，两臂稍屈、肘外展。同时头左转。平视。（图308）

⑤稍停，手臂放松还原成并步垂臂直立。目视前方。（图309）


图307　图308　图309

要点：收势动作要协调一致，肢体比较放松、圆滑。最后按掌时，要迅速摆头，姿态要沉稳自然。动作虽然稍缓慢，但不要松懈和两眼无神。

（三）青龙拳

1. 动作顺序

第一段

预备势
（1）青龙出水
（2）分水冲拳
（3）弓步撩阴掌
（4）提膝亮掌
（5）行步穿掌
（6）拔步下栽拳
（7）掬打撩阴右冲拳
（8）盘肘抱虎势跃步掬打撩阴右冲拳
（9）抡臂撩挂掌
（10）下挥手

第二段

（11）行步缠腭手（青龙探爪）
（12）戳指掌
（13）回身提膝撞掌
（14）左右下捋手
（15）插步挑拳
（16）挑打下拦手
（17）提膝上摆掌

第三段

(18) 下势进步挫面掌

(19) 外摆腿

(20) 里合腿

(21) 单扯肩野马奔槽

(22) 抄手起脚

第四段

(23) 反滚劈手

(24) 倒发乌雷

(25) 垫步下按势

(26) 行步腾空外摆莲

(27) 青龙收尾势

(28) 收势

2. 动作图解

预备势：

并步站立，两手臂垂直于体侧，目视前方。（图310）

（1）青龙出水

重心下降成半蹲，两手上提至腰间，手心朝上，目视前方。（图311）左脚前迈，同时两手向前插出，手心朝上。（图312）上右步，同时两手臂内旋并向后分拨至身后。（图313）左脚跟上成并步，两手经腰间向前平插出，手心朝上。（图314）

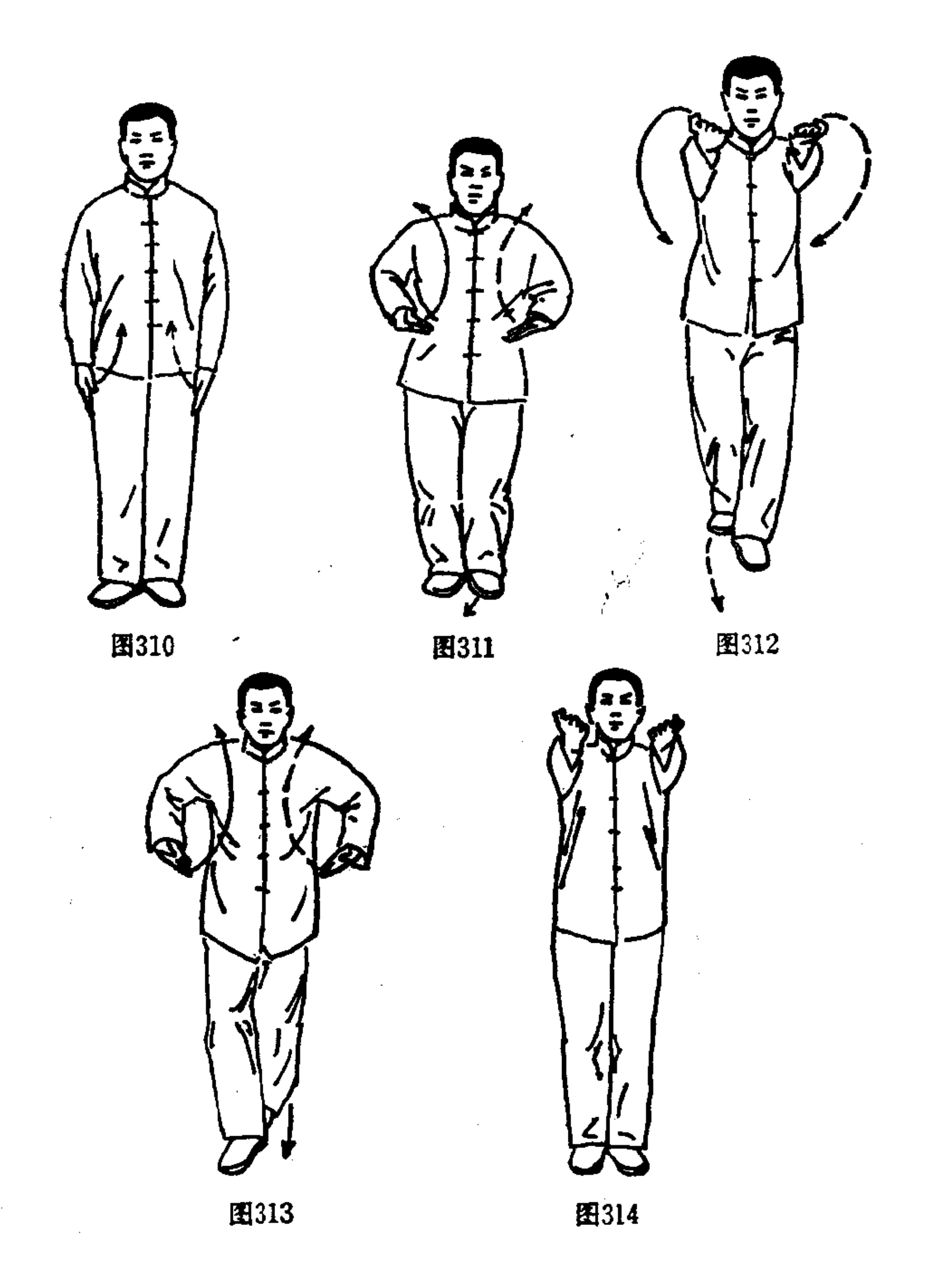


图310 图311 图312

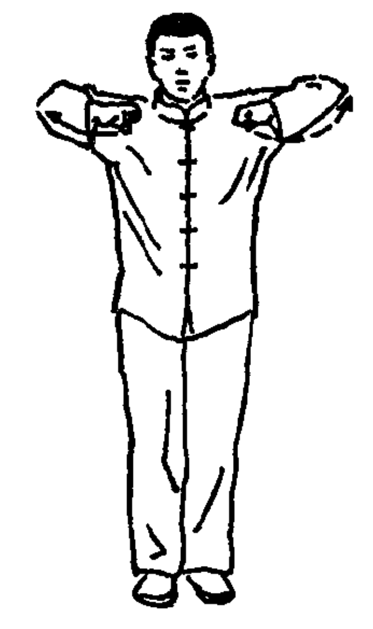
图313 图314

要点：分拨动作要圆滑，插手时要沉肩，力点在指尖。手步协调一致。

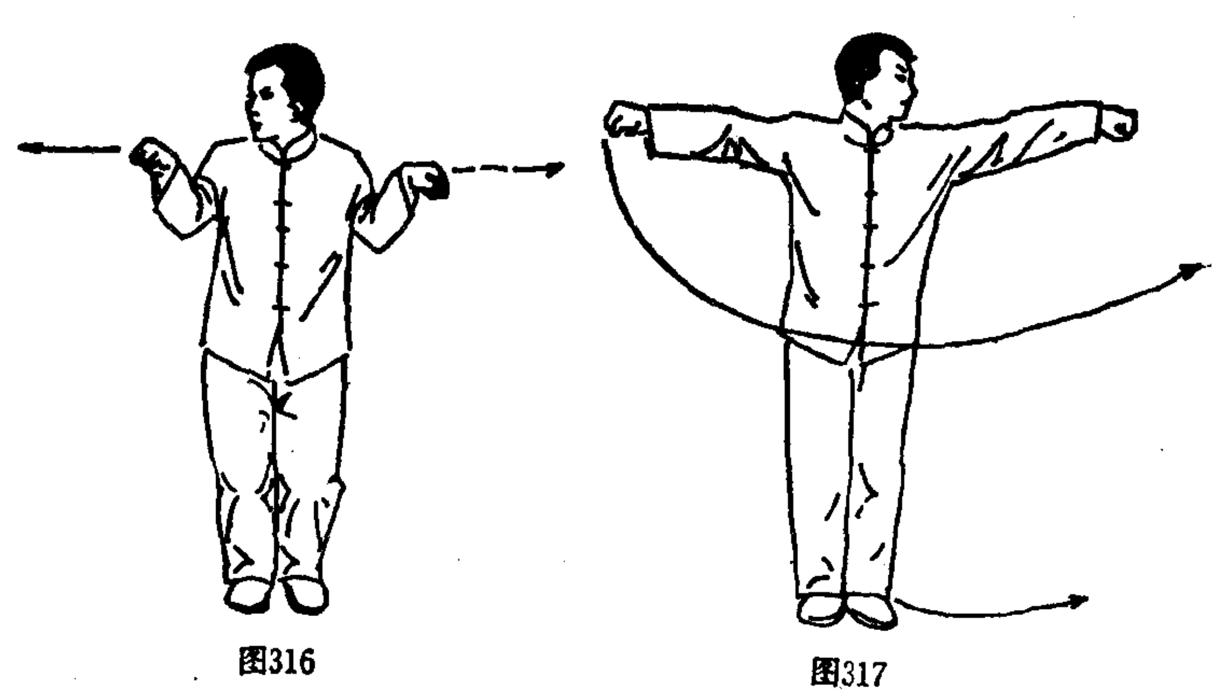
(2) 分水冲拳

两手握拳，收于胸前，拳心朝下。目视前方。(图315)

两肘下落，拳面转向外，目视右方。(图316) 两拳同时向两侧平冲出，同时向左转头，目视左方。(图317)


图315

要点：两拳收于胸前时，两肘与肩平，侧冲拳要沉肩，臂充分伸直。冲拳转头要快且一致。


图316　　图317

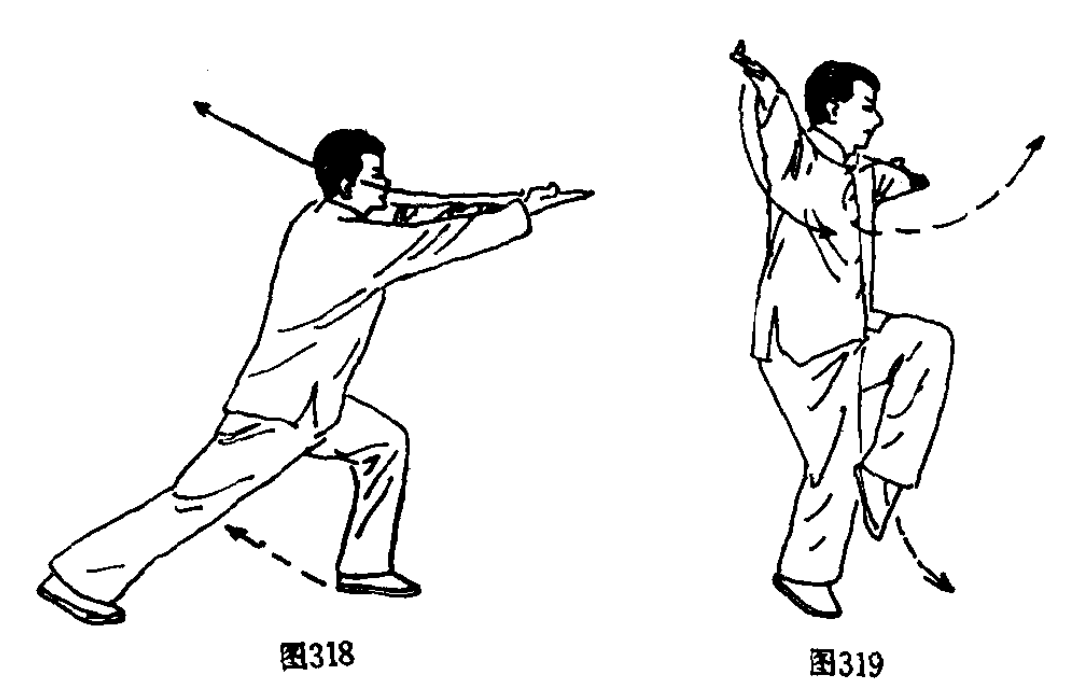
(3) 弓步撩阴掌

向左开右步成弓步，同时右拳变掌前撩，左拳变掌压在右臂上，目视右掌。(图318)

要点：右臂尽量伸直，撩远。

(4) 提膝亮掌

重心移至右腿，左腿提膝，成独立步，同时两手向两侧分开，右手高左手低，成侧斜平举，手心均朝上，目视前方。（图319）


图318　　图319

要点：提膝时，左脚蹬地用力要适宜。两手向两侧分开时，眼随右手，待右手到位后，立即向左转头看前方，独立要稳。

(5) 行步穿掌


图320

稍左转体，随即重心下降，左脚向右前落地。同时，左手经肋侧向前弧形穿出，手心向上；右手协同收于腰间。目视左手方向。（图320）随即上右脚（稍内扣），同时，左臂向左稍横摆；右手伸向体后。目

视左方。（图321）上左步，稍左转体，带动两手臂平摆，右手摆至身前，手心朝上；左手摆至身后，右臂稍高。目视右手。（图322）上右步，左转体，带动两手臂向左平摆，左手协同收于腰间。目视 右 手。（图323）右腿向左腿并步，上体向右转。同时，左手经胸前向上撑起；右手向下按于胸前，手心朝下。目视前方。（图324）

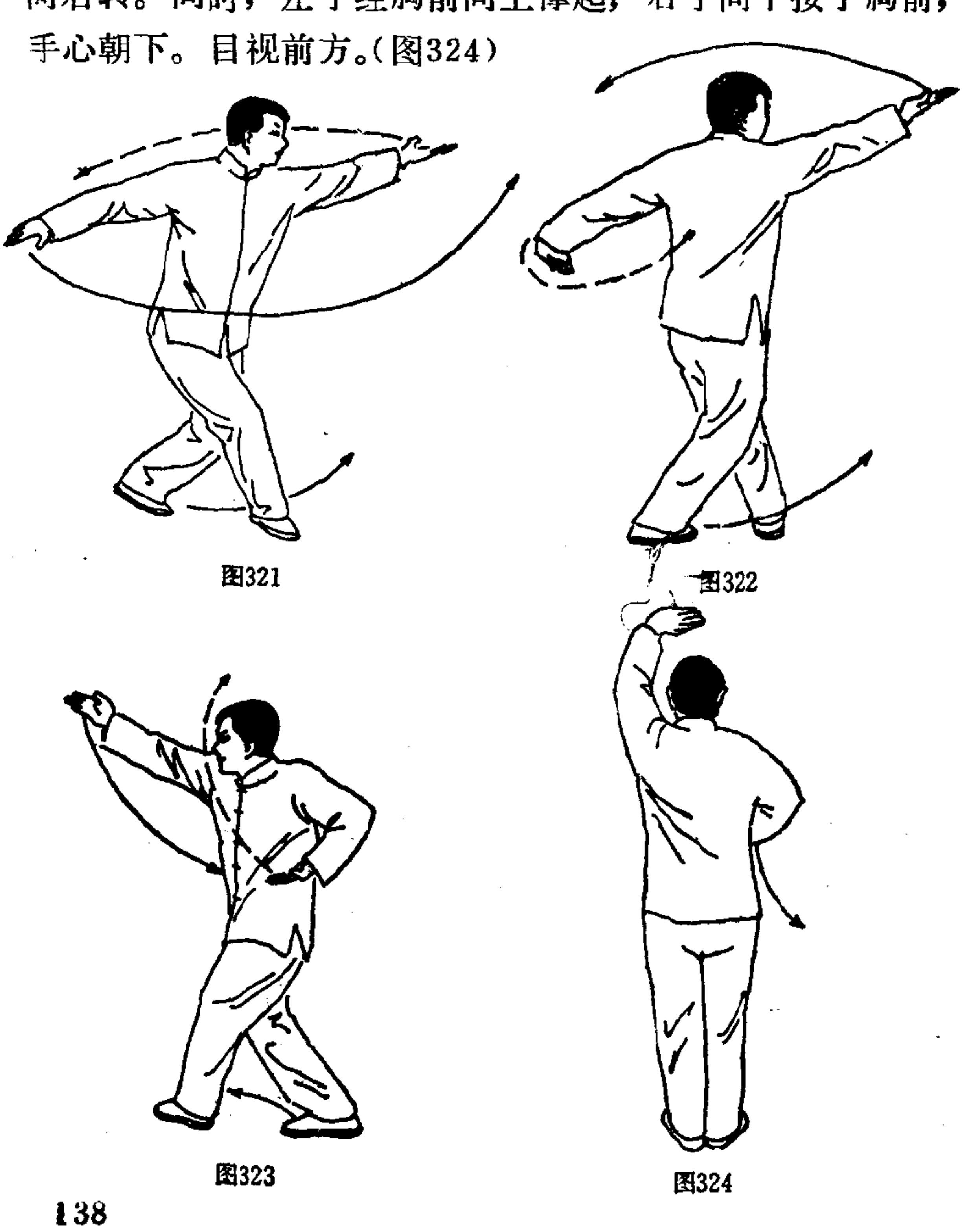


图321 图322

图323 图324

要点：行步时步法要连贯，手臂随身要圆滑．并步上撑要有力，身体立直。

（6）拔步下栽拳

重心下降，右手摆向身后，手心朝下；左手将掌立起，手心朝里。目视前方。（图325）

左腿上摆，右脚蹬地，身体向上拔起，同时，右手握拳，由后向上举至头上，手腕内屈；左手向下摆至侧平举，手心朝下。目视前下方。（图326）

身体下落，两脚落地，左脚踏实，右脚前脚掌点地成丁步。同时，右拳向下垂直击打地面；左掌摆至头上方。目视前下方。（图327）

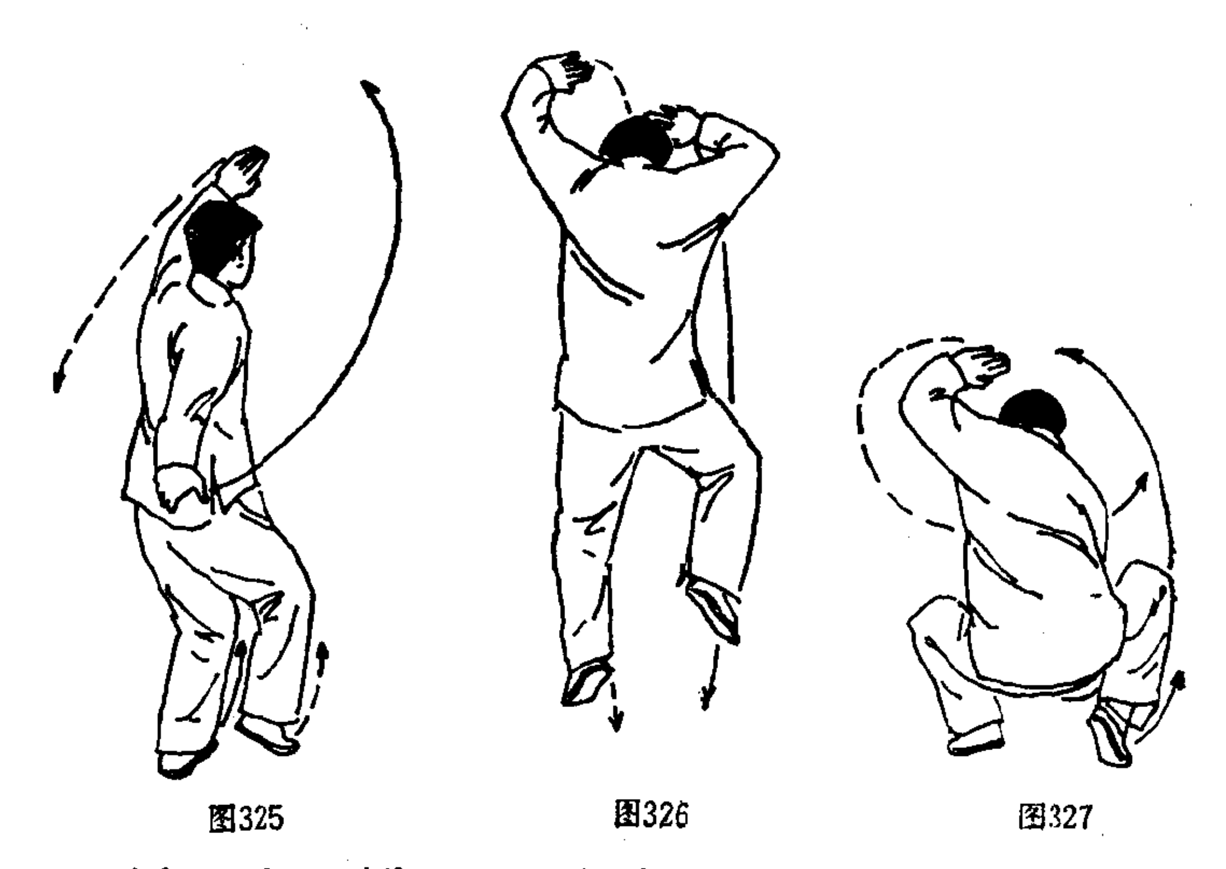


图325　　图326　　图327

要点：重心下降时，身体不能僵硬，做好跳起的准备姿势。拔起时两手的摆动要协调一致，落地要稳，击地有力。

(7) 掏打撩阴右冲拳

起重心，摆右腿，带左腿使身体腾空，同时身体稍右转，使右手，左手依次向头上摆起。(图328、329)



图328　　图329

身体落下，右脚先落地，左脚向前落地，成仆步。右手向后伸直；左手摆落于左肩前。目视左方。(330)

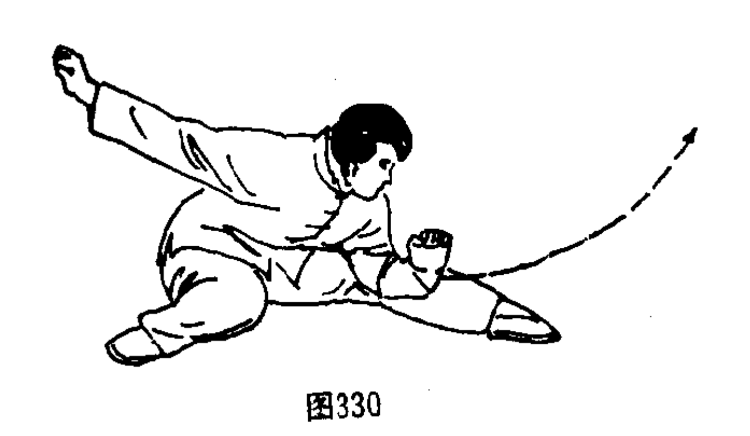


图330

右腿蹬直，重心左移成左弓步。同时，左手沿左腿穿出并挑起，两手臂成斜平举。目视左手方向。（331）右手向前挑出，左手向上摆至身后。（图332）以两脚为轴，右转体。右手向上，随转身向右劈；左手经体侧由下摆至体后，两手臂仍成斜平举。目视右手方向。（图333）

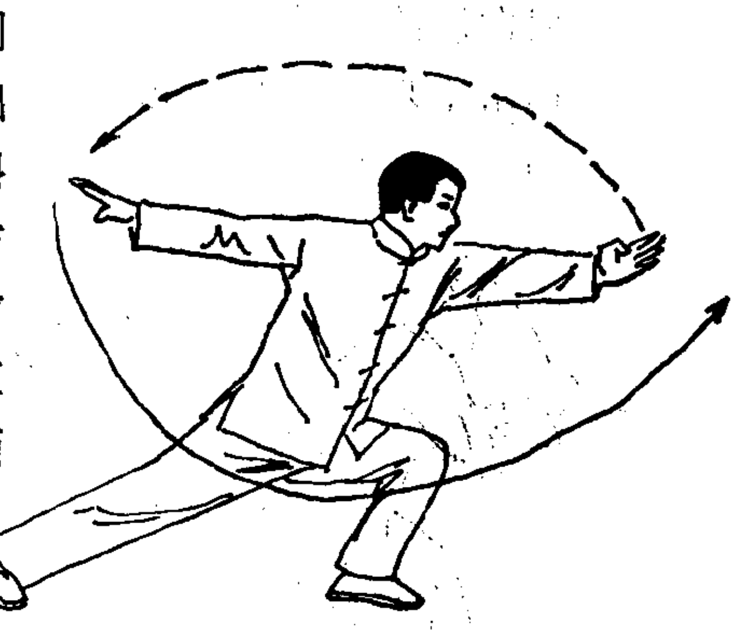


图331

图332

图333

重心移至左腿，成虚步。同时，右手握拳回收至腿间；左手握拳曲肘向胸前砸下，拳心朝上。（图334）

右脚向前滑半步，左拳上架，右拳平冲出。同时转成马步。目视右方。（图335）

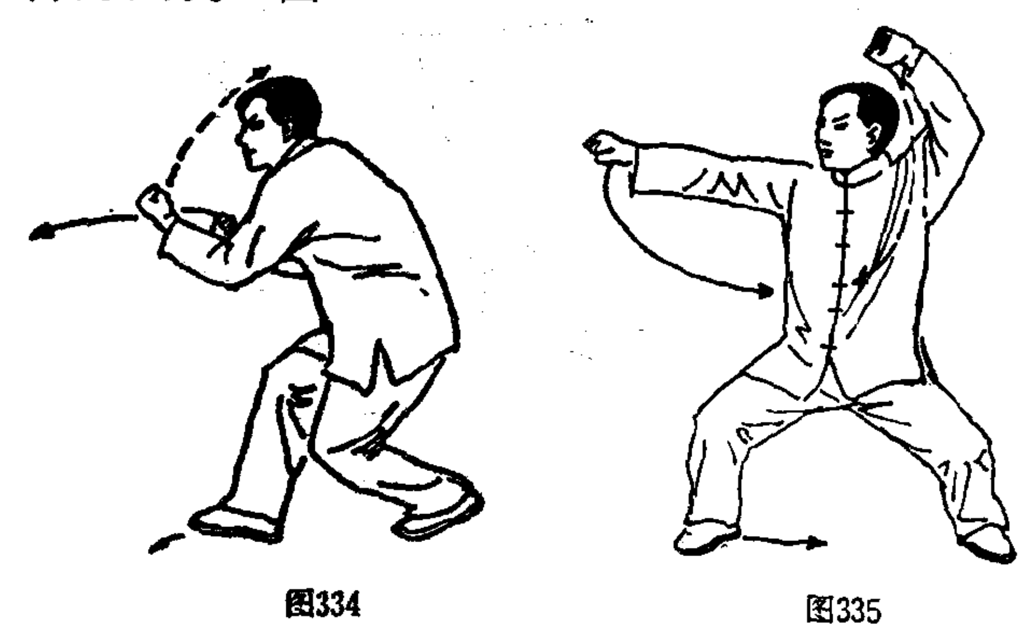


图334　　图335

要点：跃步要高，落地要轻。两手挑击绕转要直，以腰带臂。完成马步之前要含胸收腹，为冲拳蓄好力量。

（8）出肘抱虎势跃步掏打撩阴右冲拳

重心移向左腿，成右虚步。同时，两手外旋，两肘内合，上体下压，使手臂下压。右手在前，拳心朝上。目视前下方。（图336）右脚稍向前活步，随即上左步。两手不动。（图337）右腿曲膝向上摆起，右手内旋上架，左手外旋向前上托起。（图338）

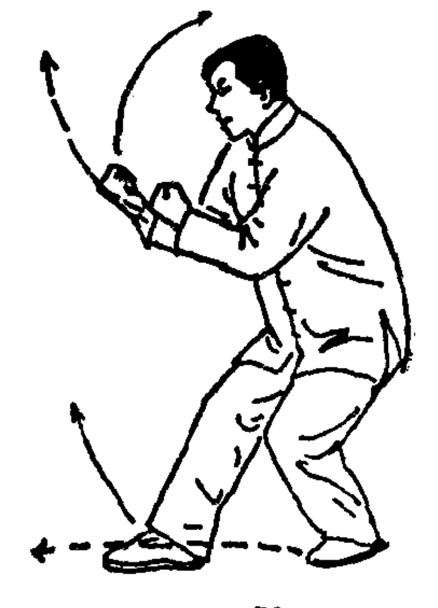


图336

随后的动作与第7势动作完全相同，唯方向相反和由掌

变拳。（图338、339、340、341、342、343、344、345）

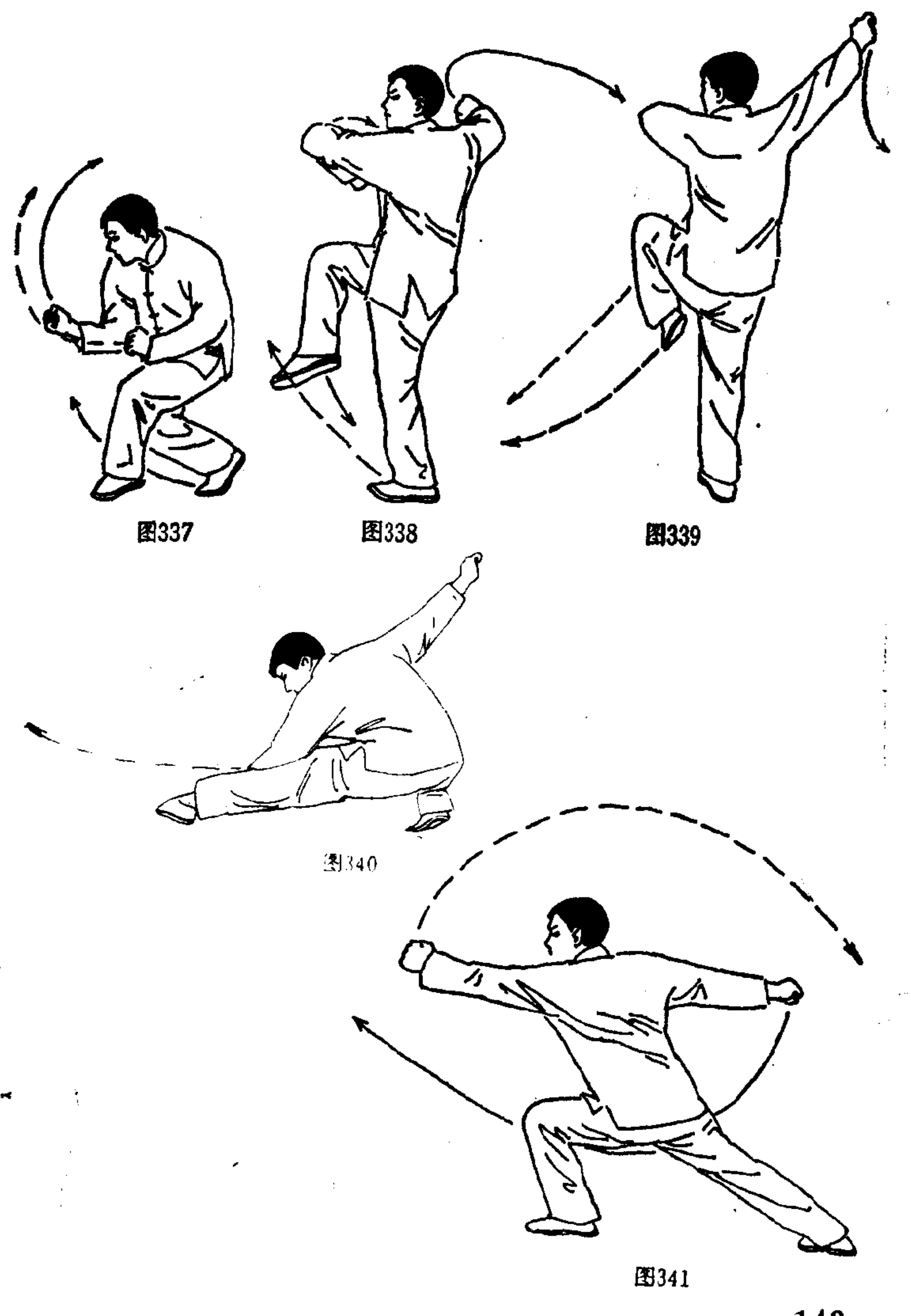


图337　图338　图339

图340

图341

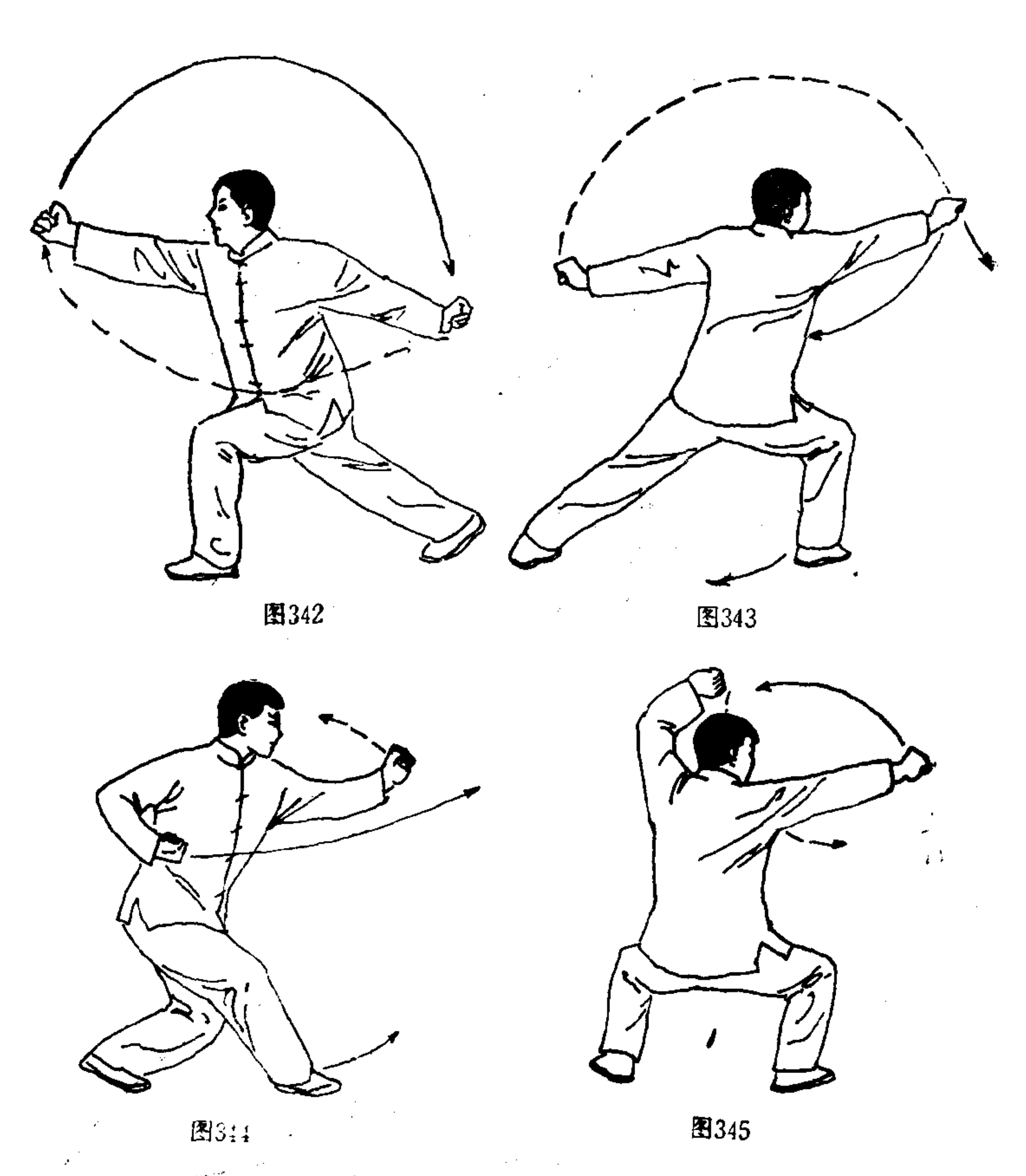


图342　图343　图344　图345

（9）轮臂撩挂掌

重心稍起，左手经面前压向右胯前，右手曲肘收于头前。（图346）重心移向左腿，右脚收拢成丁步，同时，左手向前挑起；右拳摆向身后。目视右下方。（图347）

身体立起成并步。右拳向前向上抛起；左手扶于腕处。目视前上方。（图348）

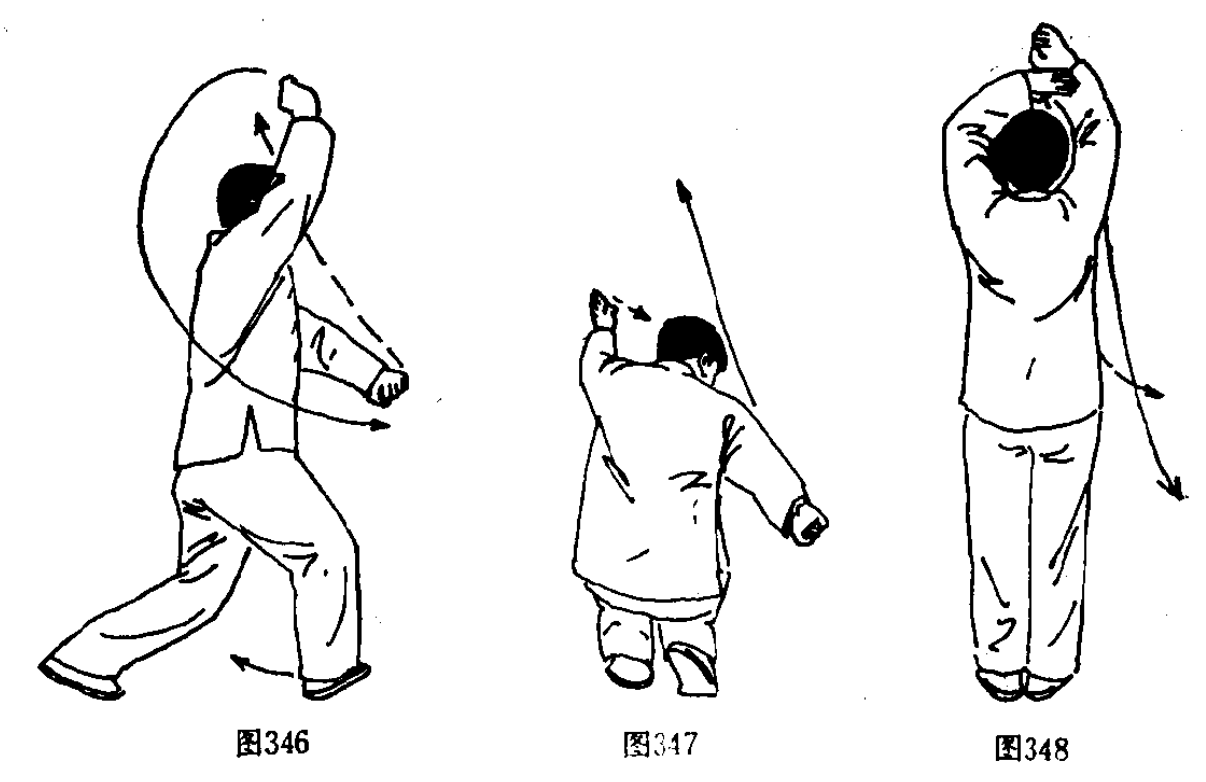


图346　　图347　　图348

要点：右手由头前向后摆动时，腰要协调向右稍转动。右手由后向前向上抛出时，要借助腰力和腿的蹬伸之力。

（10）下掸手

下蹲，两手成掌交叉落于脚前。（图349）

左手向前，右手向后，两手分开。同时右腿抬起。（图350）

第二段

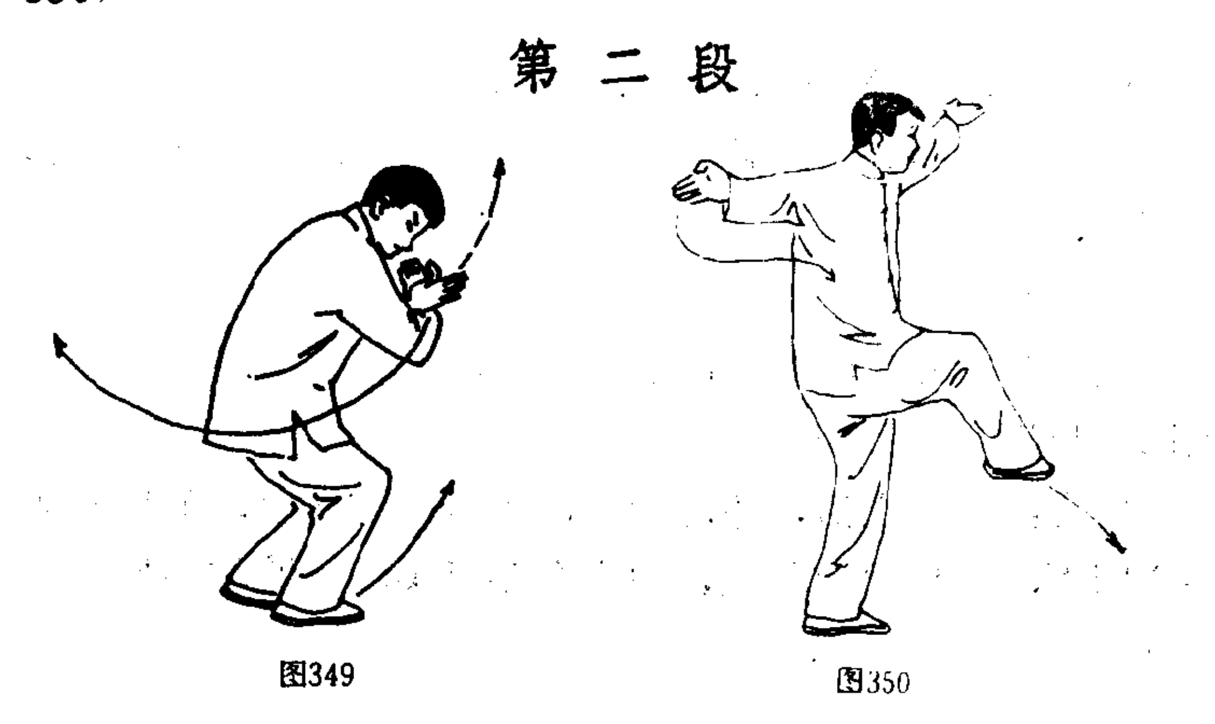


图349　　图350

（11）行步缠腭手（青龙探爪）

右腿向前落步，右心收回腰间，手心朝上。（图351）重心前移，右手经腹前由左臂下向前弧形穿出，左手协同抽回至身后。（图352）

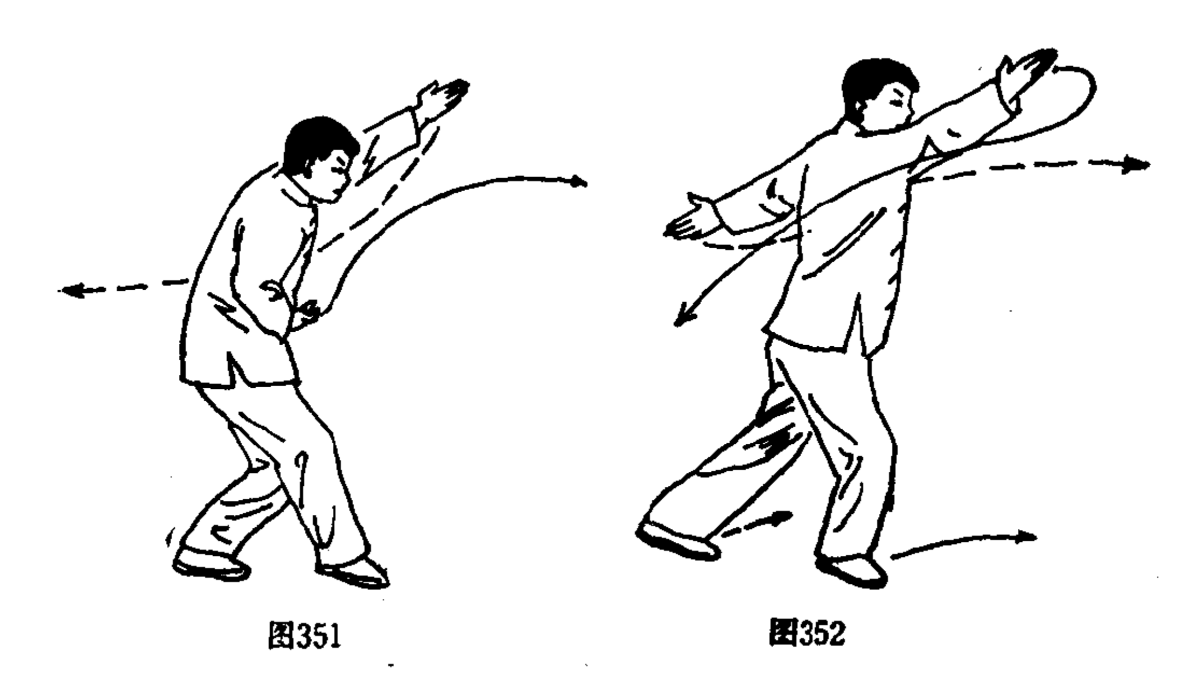


图351　　图352

左脚上步，同时，左手收回腰间，接着上右步，左手再经腹前由右臂下向前弧形穿出；右手协同摆到身后。目视左手方向。（图353）

要点：穿手时要弧形前穿，即要求手臂向前穿的同时，要使手臂含有向外的横劲。另外，步法要快，用腰牵动手臂和脚步，使动作协调。

（12）戳指掌

上左步。右手经耳侧向前直插出，手心朝下；左手向下收回至身后。（图354）

要点：右手由后，手心朝上，小臂向上卷曲，至耳侧时手心朝下，而后快速前插，力点在手指尖。手臂与脚步动作一致。

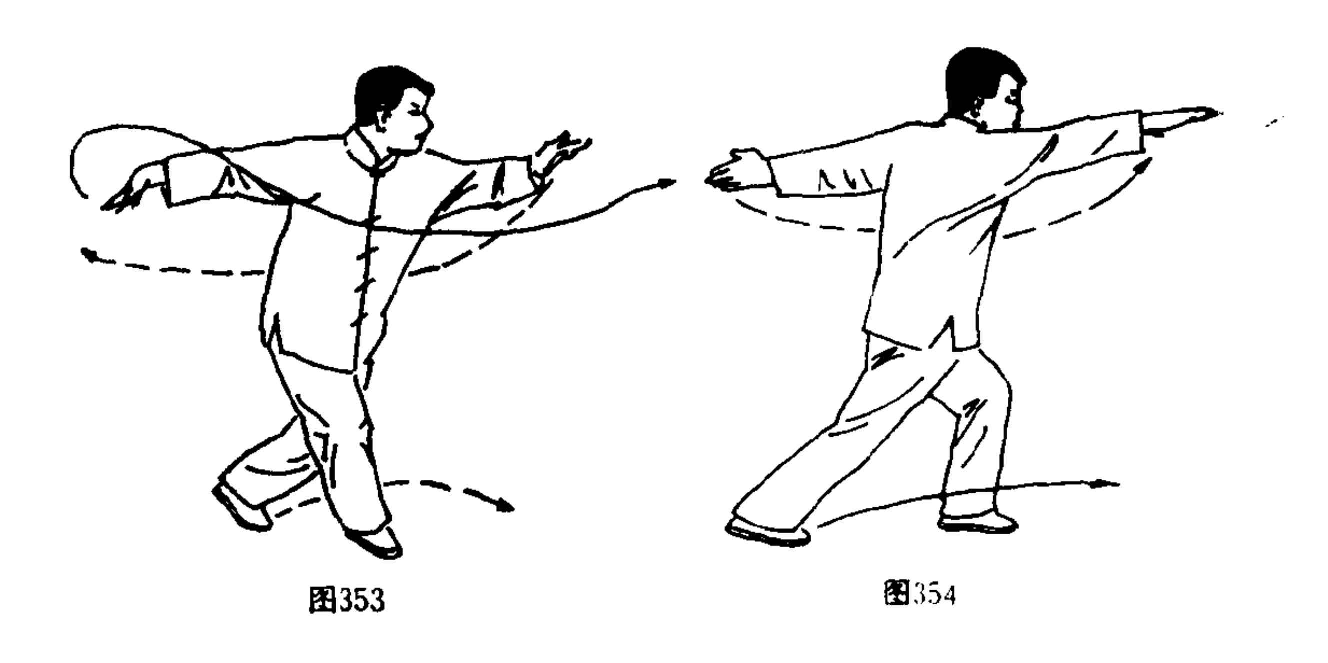


图353 图354

(13) 回身提膝撞掌

上右步，左手向前至右手下，与右手交叉。(图355)

上左步，两手向上架分，并由两侧收于腰间，手指向前，手心朝上。(图356)

以左脚前掌为轴，向右转体，右腿上提起，转身后立即向回撞掌，掌指相对。(图357)

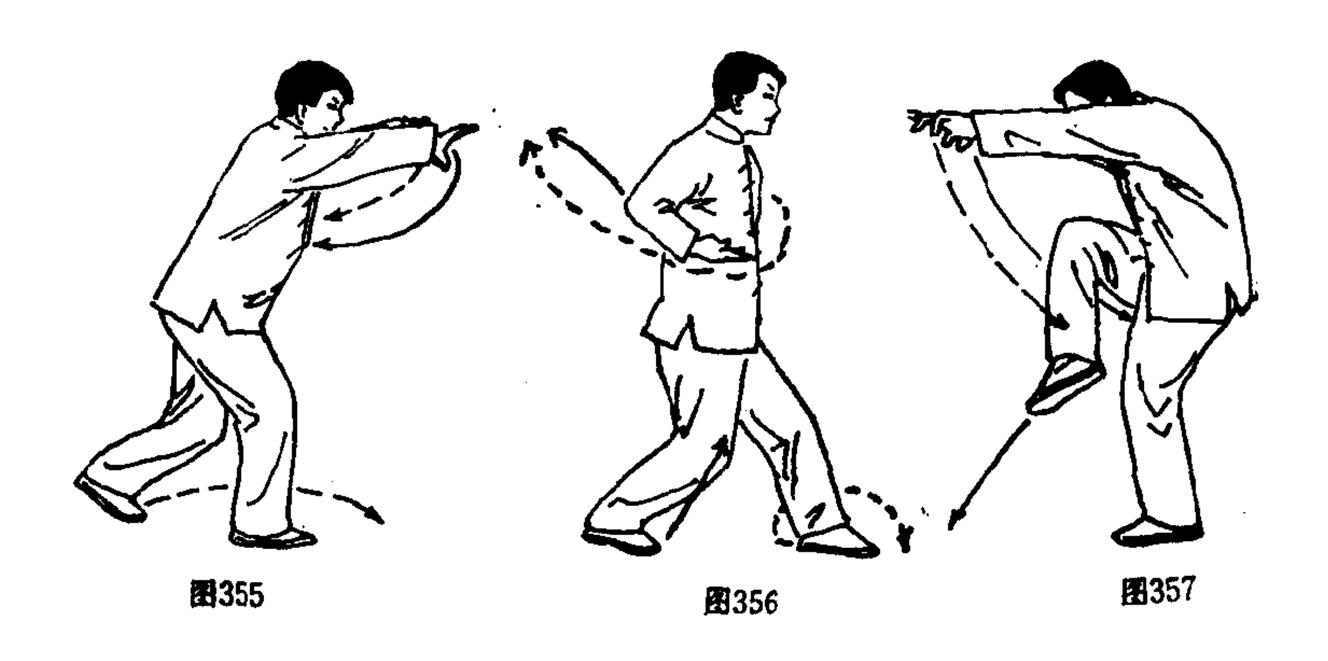


图355 图356 图357

要点：回身撞掌要快，上体要前探，使手能打远。

(14) 左右下捋手

右脚向前落地，脚尖外展；同时，向右转体。两手外旋向下捋手，左手捋至腹前；右手捋至右胯侧，均变拳，拳心朝上，目视左拳前方。(图358)

左脚上步，脚尖外展，上体左转。同时，两拳由右向前伸出变掌，再往回捋手，右手捋至腹前变拳，左手捋至左胯侧变拳，拳心均朝上(左右相同)。(图359)

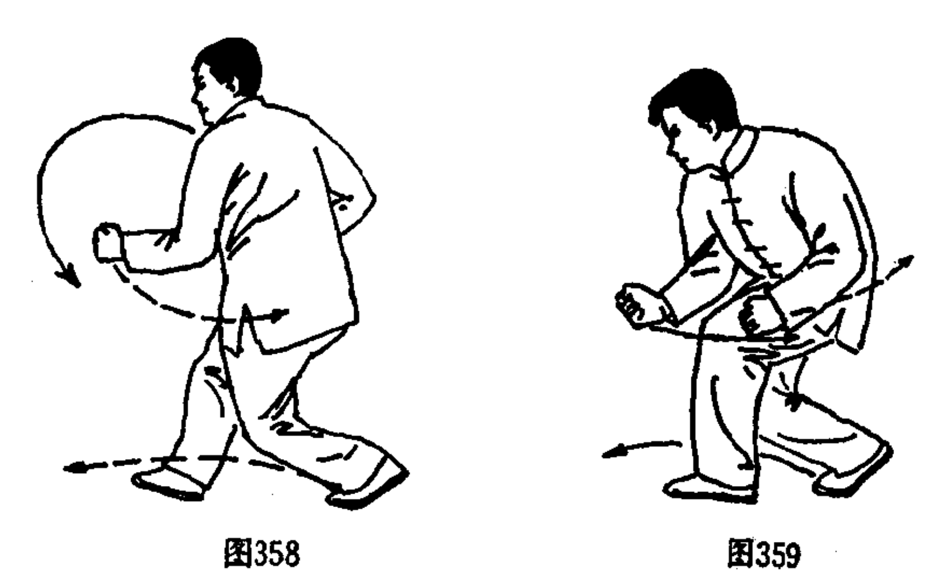


图358　　图359

要点：捋手动作，两肘要向里夹合。要拧腰收腹，沉降重心。

(15) 插步挑拳

上右步，同时两手向后拉，眼看右脚前。(图360)

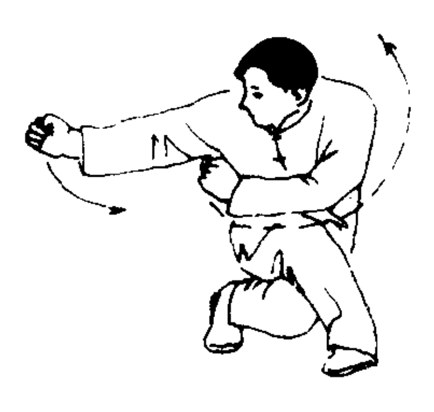


图360

重心前移至右腿，身体左转，左脚经右腿后插步（此时右脚尖外展，左脚跟提起），两手向插步方

向挑击，两拳眼朝上。目视右方。（图361）

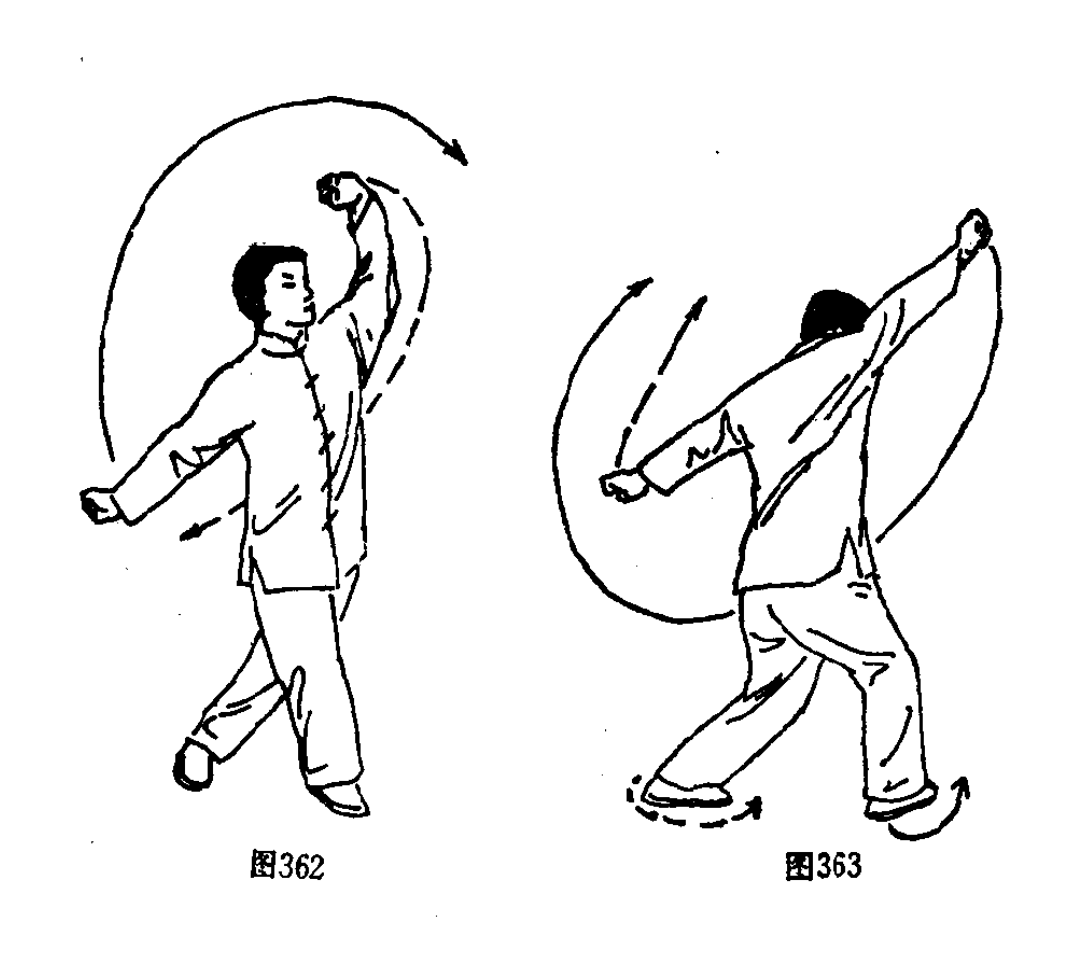
要点：插步要大，挑击要远，力点在拳眼处。


图361

（16）挑打下拦

身体自然立起，左手举于头前，右手留在身后。（图362）

右脚尖内扣，上体向前俯，同时，左手向下至身后；右手向上至头前，两臂呈前后斜平举。（图363）


图362　　图363

以两脚前掌为轴，左转体，带动右拳经右胯侧向上抛起

至头上，此时，左手上举阻握住右手腕部。目视前上方。（图364）

要点：左转体上抛拳时，腹部由含到展，头由低到抬，目光由往下看到往上看。在转体中使右拳臂贴身而过，形成立圆动作，以加大上抛力。

（17）**提膝上摆掌**

收右腿成丁步，上体前俯并向右转。同时，右拳向右侧下方截击；左掌拉开于左上方。眼看右手处。（图365）

迅速将右脚踏实，左膝提起，身体右转，同时，右拳变掌直臂经体前摆向右上方；左手协同收于右肩前。目视右手。（图366）

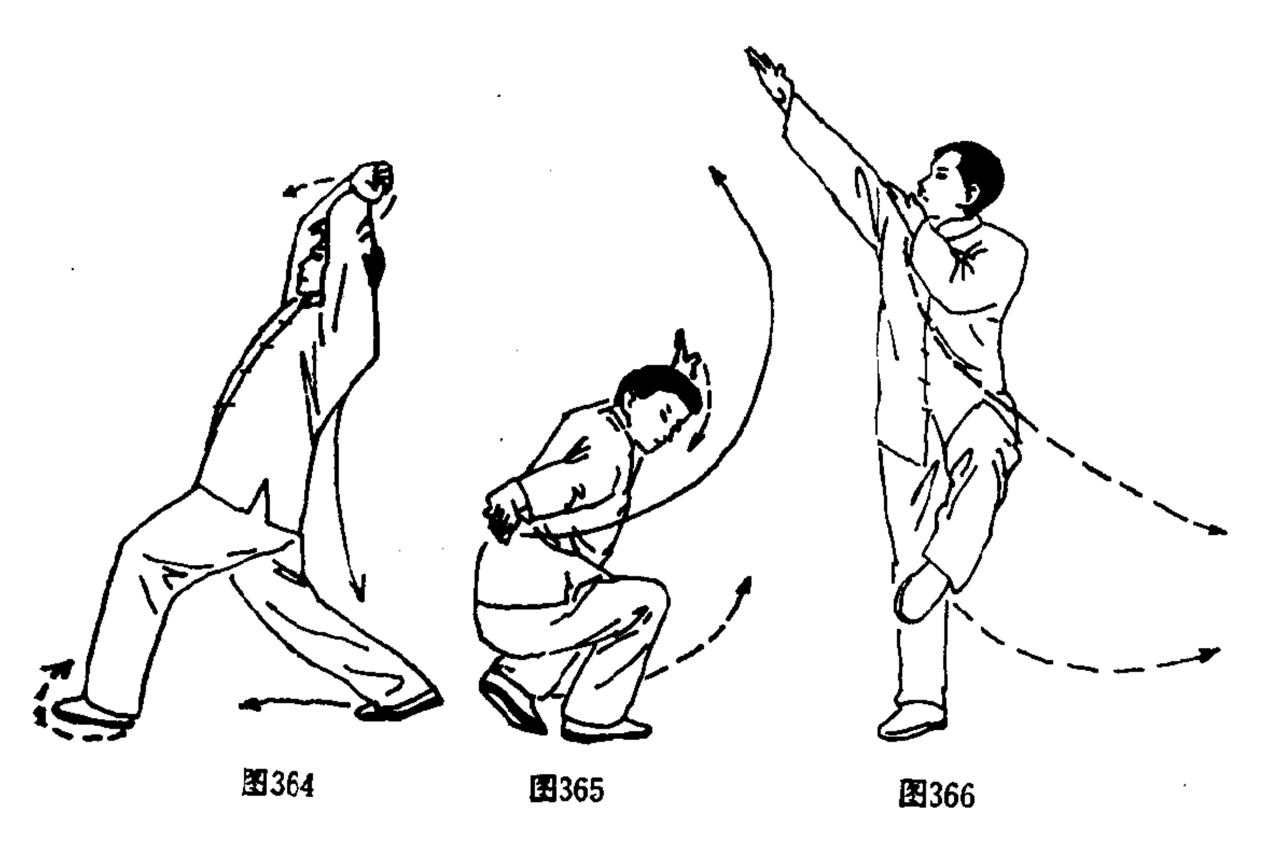


图364　图365　图366

要求：向右下截拳要有力，提膝摆掌要圆滑舒展，独立时要站直立稳。

第三段

（18）下势进步挫面掌

向左前方落左脚，成仆步，左手沿左腿内侧穿出至脚前。（图367）

重心前移成弓步过渡势。（图368）

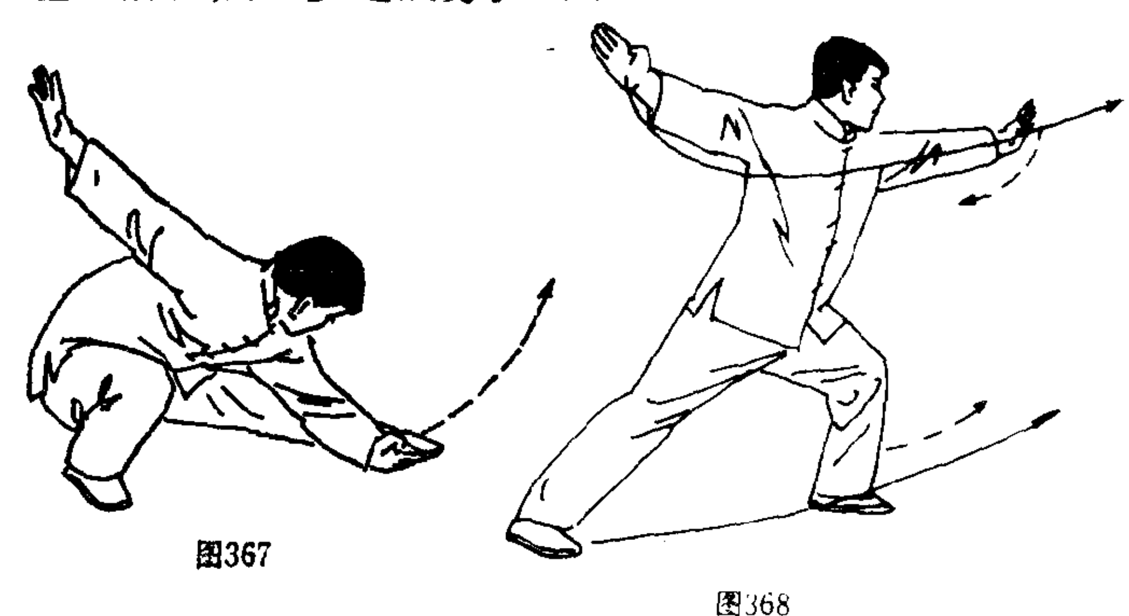


图367

图368

上右步跟左步成并步，同时，右手经腰间向前平直打出；左拳收于右肩前（两手均成立掌）。目视右手方向。（图369）



图369

要点：成仆步时，上体前探并下压，两手远伸。弓步过渡要快。成并步打掌时步法要连贯，打掌与跟步要一致，力点在掌根或掌外侧。

（19）**外摆腿**

身体立起左转，左脚直腿经面前向上摆起。同时，左手在头前击拍摆起的左脚外侧；右脚收于腰间。（图370）

左手击拍左脚之后，左脚继续向体左侧弧线落地，脚尖点地，左手停留在平举状态。（图371）

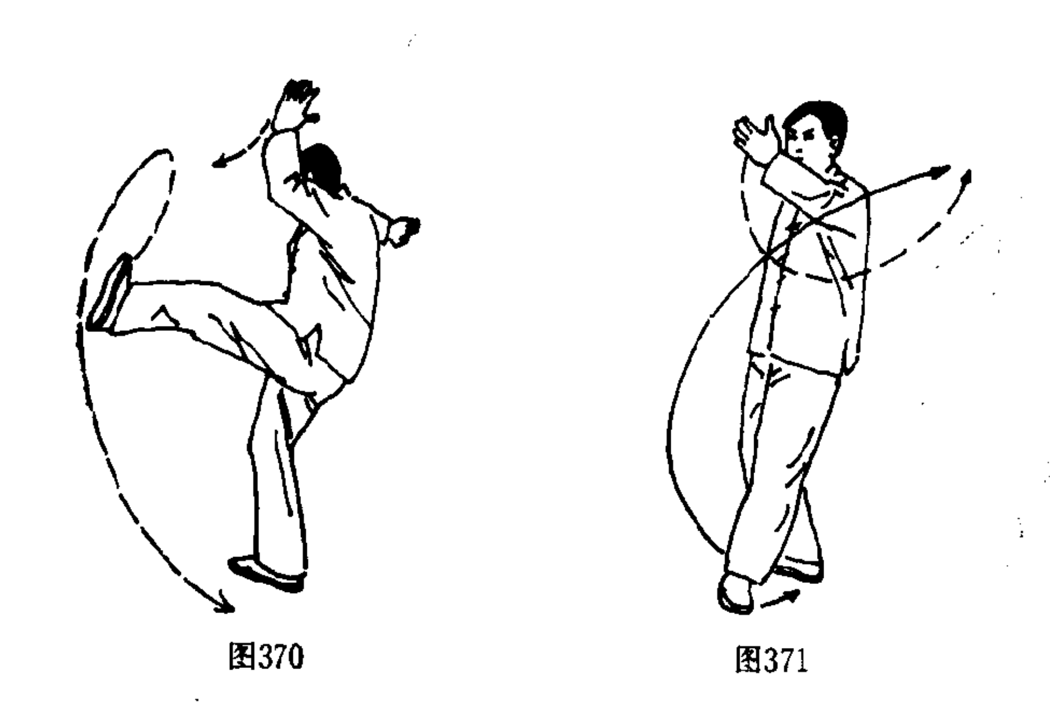


图370　　图371

要点：身体边起边左转，转动要用腰力带动左腿摆起，击拔要准而响亮。左脚落地要轻稳。

（20）**里合腿**

向左继续转体，将重心移至左腿，把右腿摆起，使右脚经面前向左摆动，至面前时，左手从体左侧击拍右脚底，右手先高举然后自然下落，随身摆动。（图372）

击拍后右脚继续向左侧弧线落地，两手自然前后拉开，左手在前，右手在后，目视左手。（图373）

要点：要发挥转体的力量，把腿摆起，摆腿时左脚随之转动，使上下顺达。

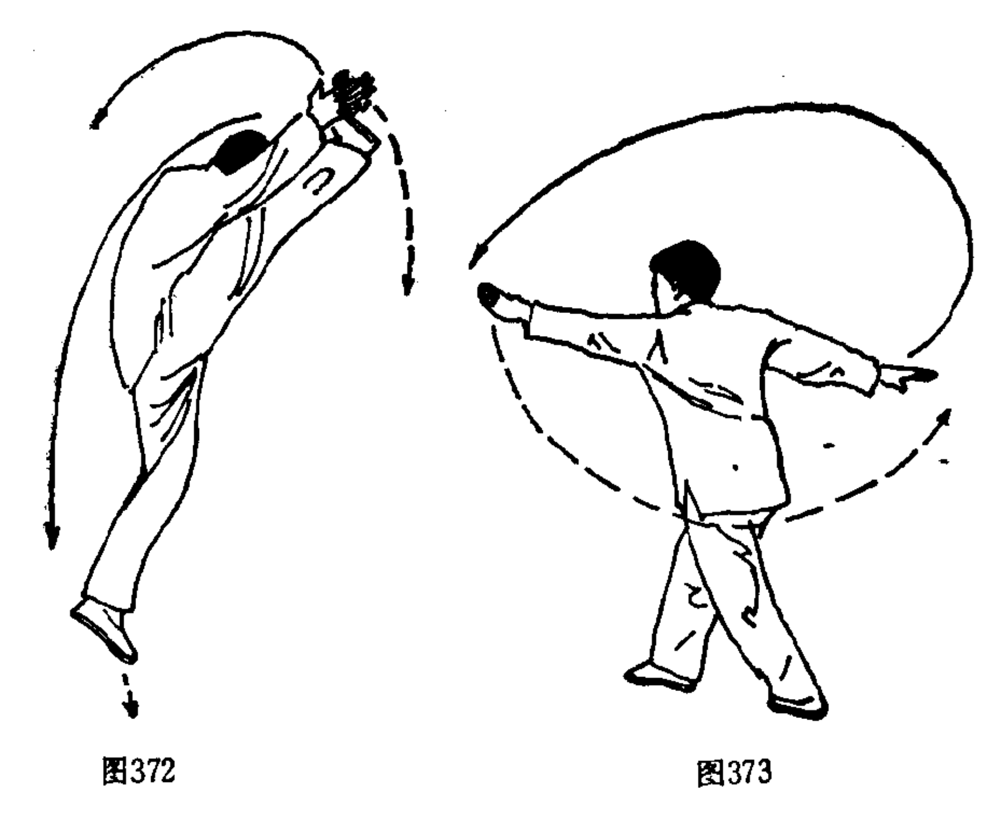


图372　　　　图373

（21）**单扯肩，野马奔槽**

左转体，左手向下，右手向上，成立圆挂臂。转体后目视右手方向。（图374）

右手继续向下、向前挂臂，左手向下摆至身后。目视右手方向。（图375）

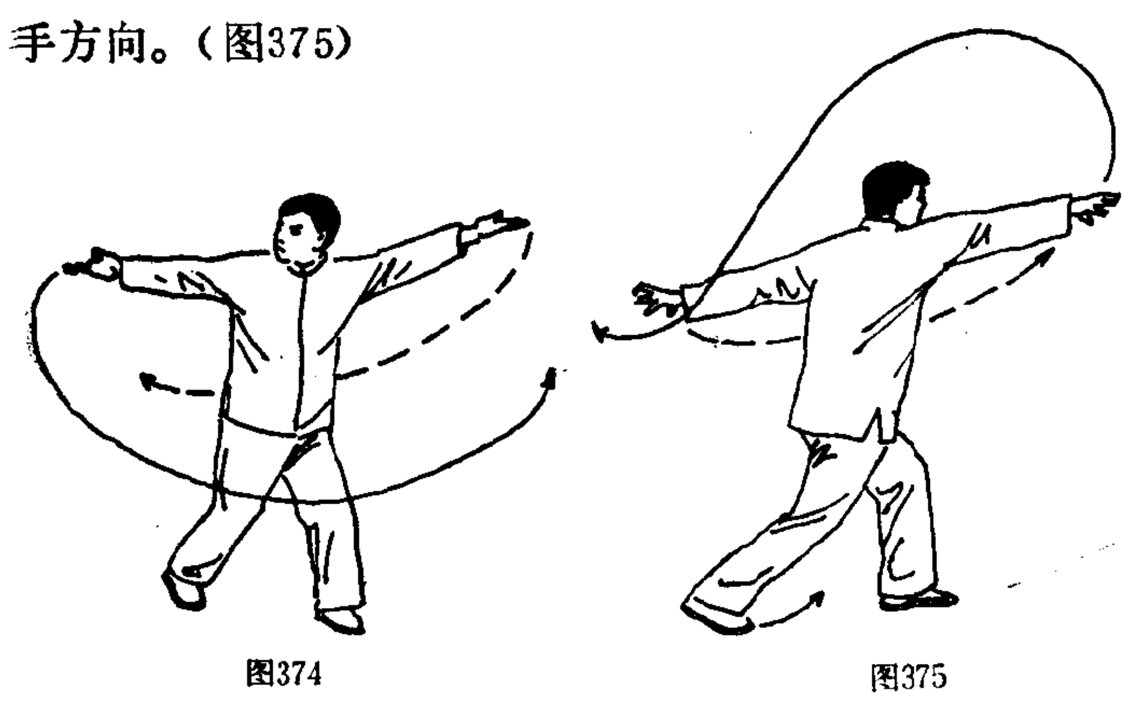


图374　　　　图375

右转体，带动右手臂向上、向右反劈；左手向上卷曲肘部，至左肩上方。目视右手。（图376）

重心移至左腿，右腿提膝，同时，左手沿右臂上方向前平直戳出；右手抽回，两手臂成平举，掌指挑起。眼看左手方向。（377）

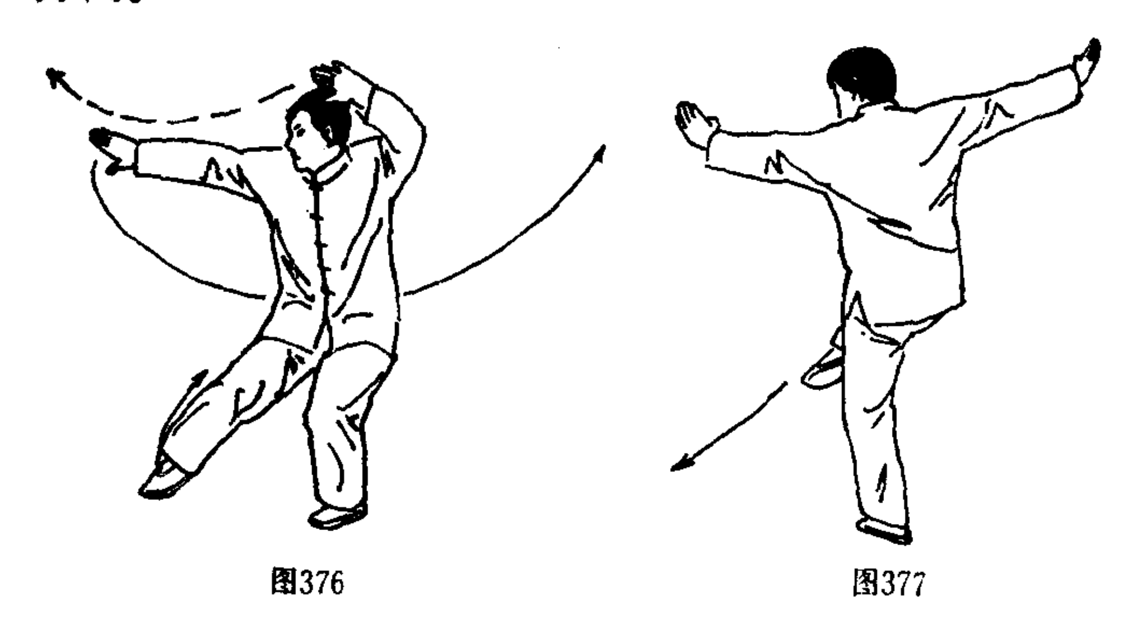


图376　　图377

要点：挂臂时，下要贴胯上要擦耳，两臂运动轨迹要成立圆。转体动作要收腹，以腰带臂，戳掌时手心朝下，手指领先，将近到位时，掌根突然用力，手指向上挑起。独立势要立稳，右脚要收紧脚尖内扣。

（22）行步抄手起脚

紧接上势。两手不动，右脚向前落步。（图378）上左步。（图379）再上右步。（图380）

向上摆动左腿，同时，右手臂向后摆、经下向前挑至与肩平；左手收于右臂肘窝处。目视前方。（图381）

借左腿上摆之力，右脚蹬地，使身体腾空后，将右脚收拢立即向前上方蹬出。同时，右手向后、向下、向前上摆至头前；左手向后经下向前挑，手掌与蹬起之右脚内侧相击碰。

目视右脚。（图382）

左右脚先后落地成马步。同时，右手由身后举起向前劈下；左手自然下落于身后。目视右手。（图383）

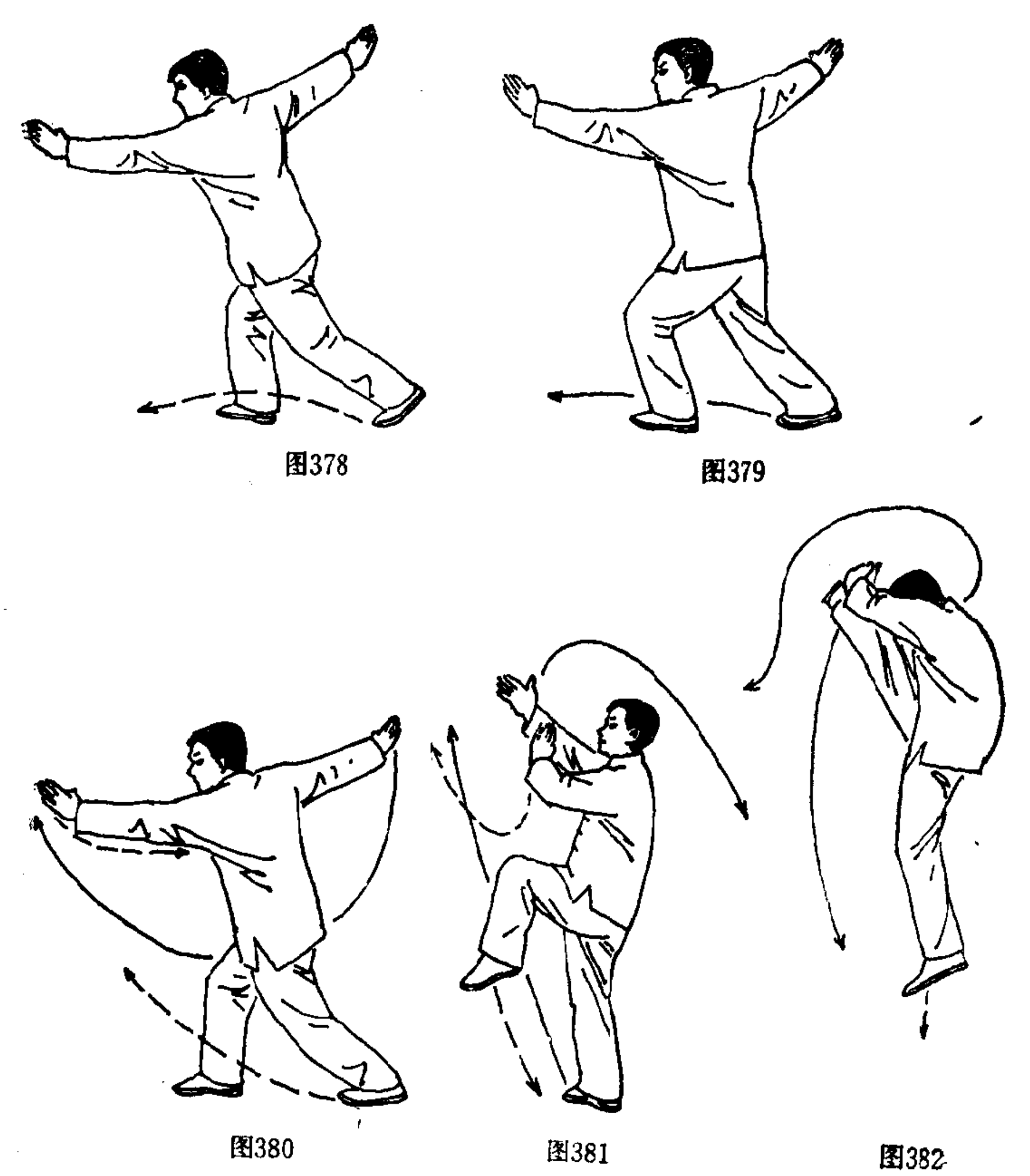


图378　图379

图380　图381　图382

要点：行步要快，重心要低。摆左腿蹬右脚要有力，腾空要尽量高，左脚上挑（抄）与右脚击碰要准，要有响声，右手前劈时，上体要下压，气要下沉。

第四段

（23）反滚劈手

右脚前移成右弓步，同时，两手充分拉开，向左转头。目视左方。（图384）

重心左移，右脚经左腿后向左插步。同时，左臂外侧向上、向左反劈，手心朝上。右手向里向下，经面前落于腹前，手心朝上。目视左手。（图385）

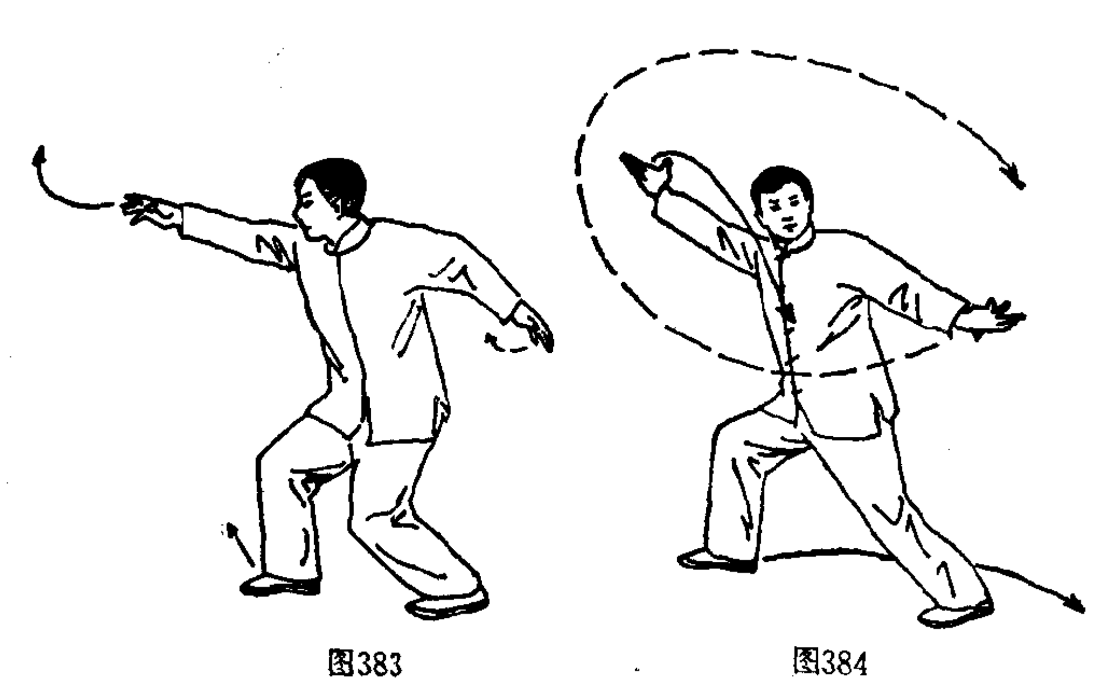


图383　　图384

重心左移，向左开左步，同时，左臂内旋下挂；右手协同左手下挂时，向外向上向里划圈，再收于腹前，仍手心朝上。目视左手。（图386）

重心左移，右脚再经左腿后向左插步，同时，左手向上，向左反劈；右手向右下拉开。目视左手。（图387）

向左开左步，同时，左手再向左反劈。眼看左手。（图388）

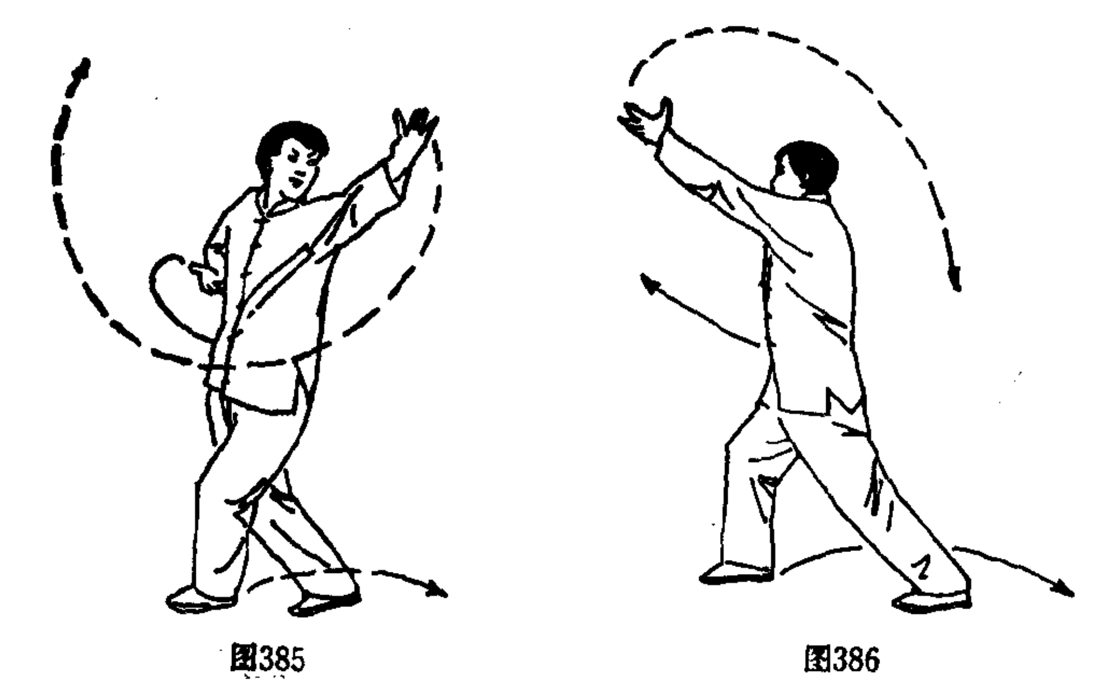


图385　　图386

要点：左手下挂时，身体向右转动，而后向左反劈时再向左转动，以加大动作幅度和反劈力量。劈手与插步要协调一致。

（24）倒发乌雷

右手向上前劈，左手向下后挂，上体向左拧转。目视右手。（图389）

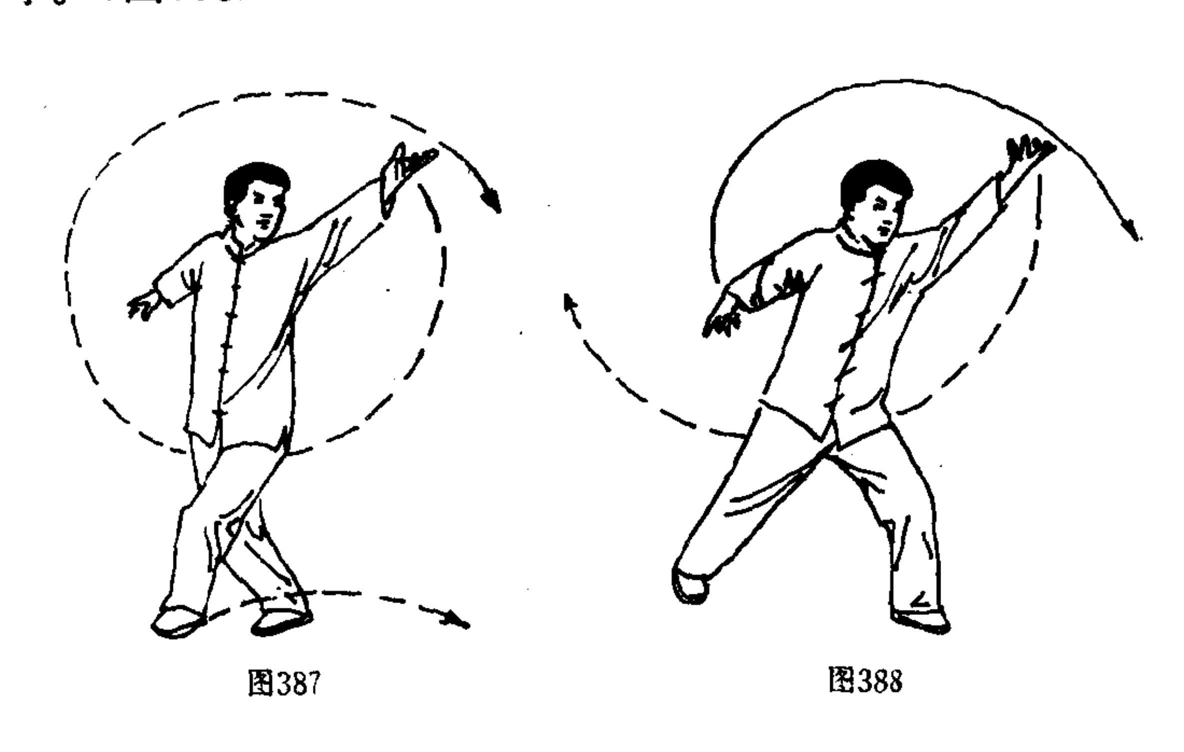


图387　　图388

右脚上步，左转体，同时，右手下挂；左手收于右肘窝处。目视右手。（图390）

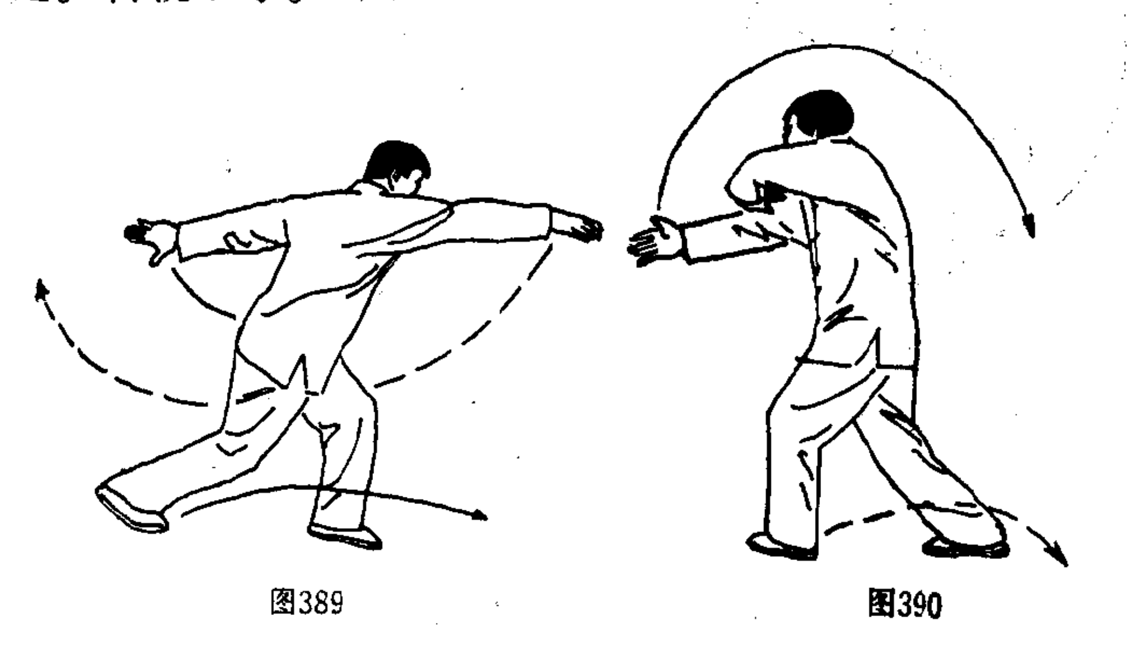


图389　　图390

重心右移，左脚经右腿后向右插步。同时，右手向上向后劈。目视右手。（图391）

以两脚为轴（左肩上提），身体向左翻转，带动左手向上向后劈，右手协同向下摆动。目视左手方向。（图392）

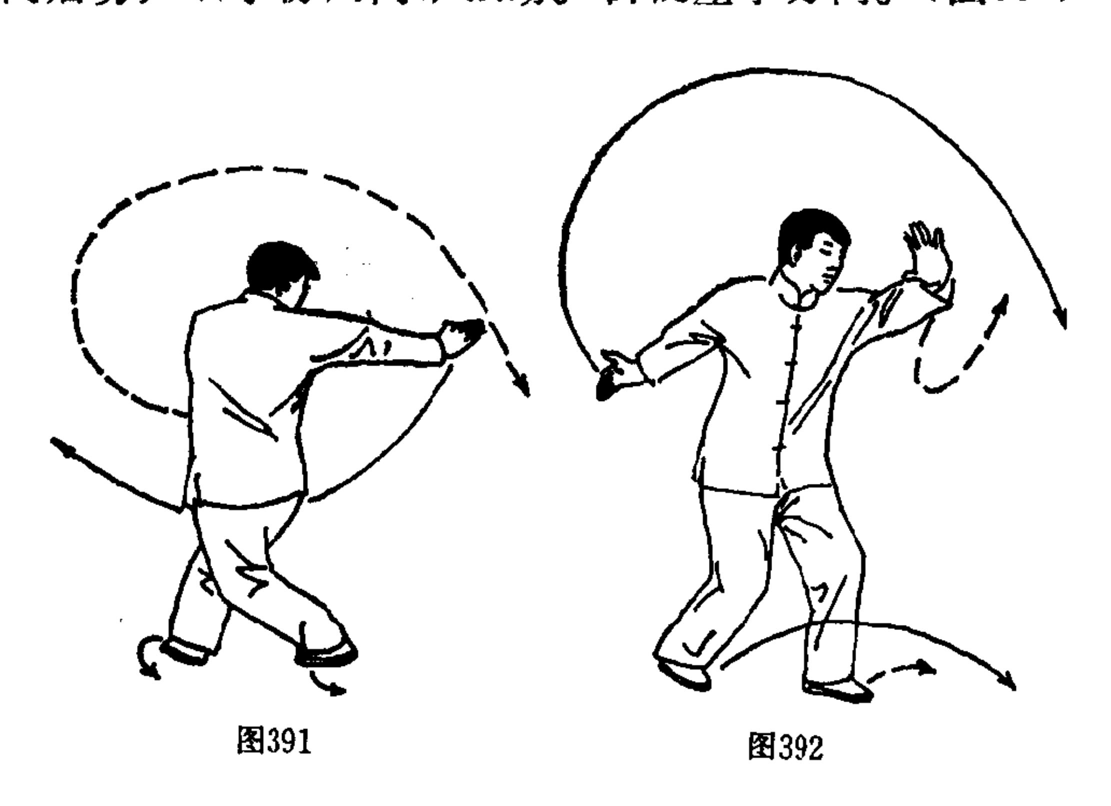


图391　　图392

左脚向前移，随即右脚上步，脚尖点地成虚步。同时，左手下落；右手向前下劈于左手掌上。目视前下方。(图393)

要点：翻转身时，肩不得僵硬，应以腰领先，带动手臂快速抡劈，成虚步时要收腹含胸，肩要下沉。

（25）**垫步下按势**

右脚踏实，左脚向前上步，右脚立即跟至左脚内踝处（脚离地）。同时，两手外旋贴胯部向后捋手。目视前方。(图394)

右脚向前虚点地面，成虚步，同时，两手内旋向外向前划一小平圆。按于胯两侧。目视前方。（图395）

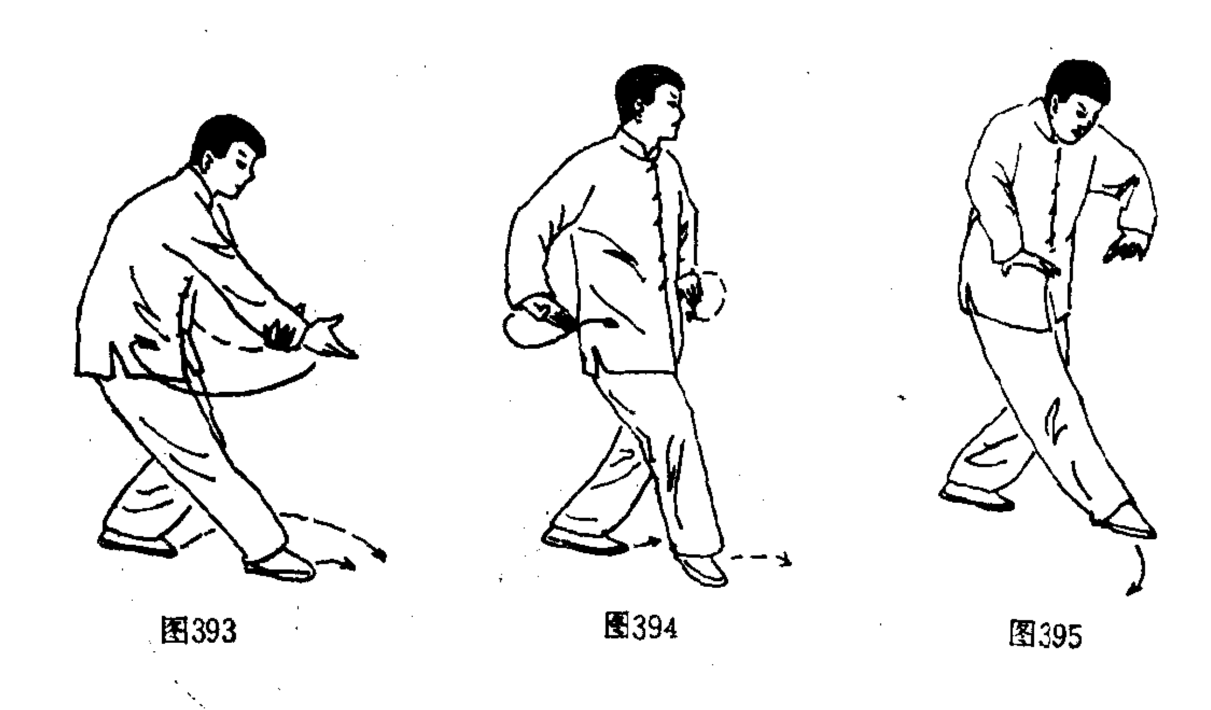


图393　　图394　　图395

要点：上左步时，右脚稍蹬力，使左脚尚未着地。右脚即蹬离地面。而后右脚在左踝处不能停顿（即为垫步）。两手由外旋开始至内旋下按，要划两个小平圆，动作要连贯圆活，肩部要下沉。

（26）**行步腾空外摆莲**

上体稍向右转，右脚向右前进步，脚尖外展，向右转头，

目视右方。（图396）

身体继续向右转，带动左脚向右前方上步，脚尖内扣，目视前方。（图397）右脚仍向右前方上步，脚尖外展。（图398）左腿向右前方猛摆起，使身体右倾，右脚用力蹬地，两手臂协同上摆。（图399）右脚蹬离地面后，向上、向右直腿摆动，此时身体向右转动，右脚经面前时脚掌内扣。同时，两手由右向左迎击脚面，使之出现两次击响。（图400）



图396　图397

图398　图399　图400

身体在空中继续向右摆动近半周，左右脚依次落地，成左虚步。两手按至胯侧。落地后头左转，目视左方。(图401)

要点：行步时要走弧形路线，起跳前重心要向下沉，以便蹬力，腾空要高，拍脚要准、响。下落可右脚先着地，以增加动作难度。

(27) 青龙收尾

头转正，重心前移，进左步，两手由侧外旋上举至侧平，手心朝上。目视左方。(图402)

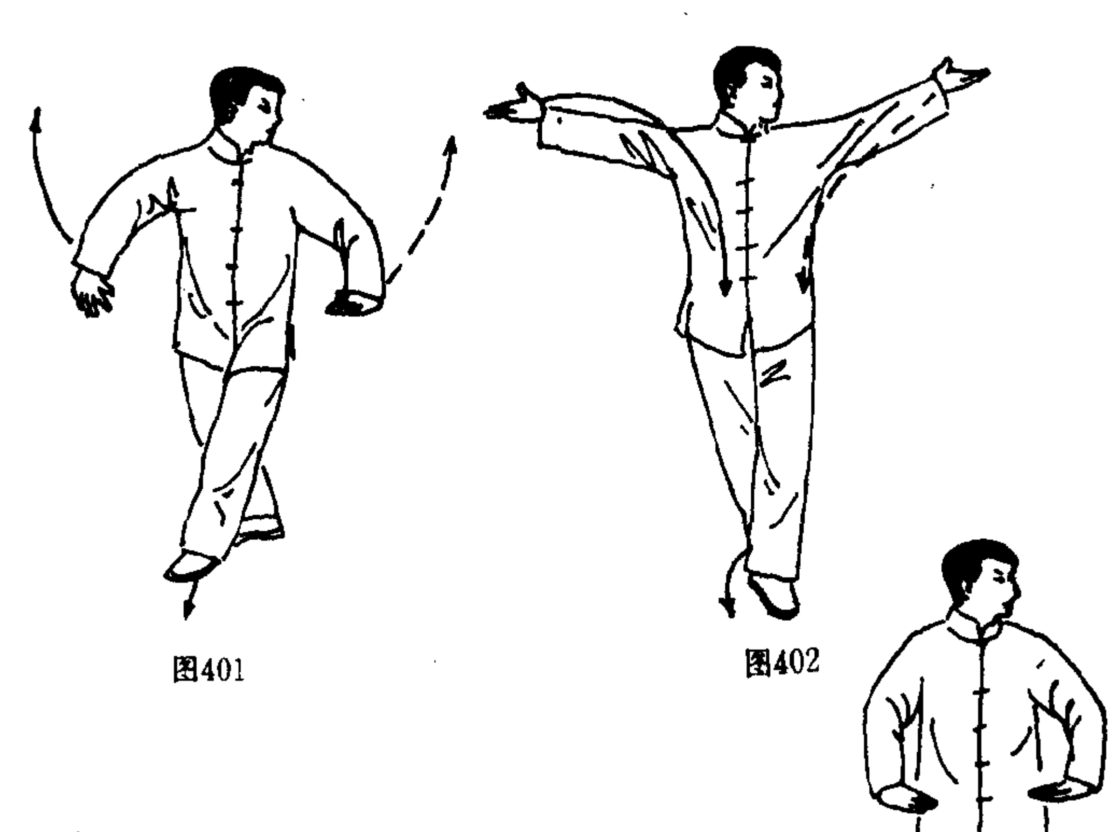


图401　　图402

右脚跟上与左脚并齐，两手内收经面前按至胯前，手指相对，手心朝下，向左转头。目视左方。(图403)

要点：动作要慢些，两手要圆滑，按下时要挺胸收腹，立直。

图403

(28) **收势**

两手自然垂于体侧，头转正，目视前方。(图404)

要点：动作要自然平和。缓慢结束，不得有忙乱感。

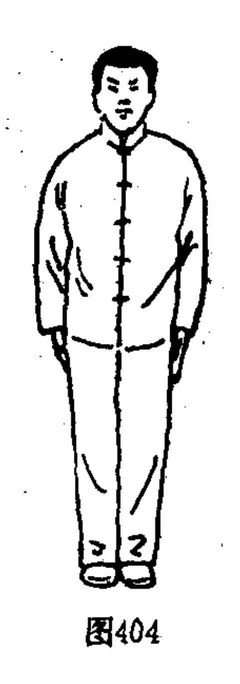


图404

(四) 挂　拳

1. 动作名称

第一段　预备势

(1) 下势勾拳

(2) 提膝上对拳

(3) 行步大跨步

(4) 纵步下栽拳

(5) 空中冲三拳

第二段

(6) 仆步下穿拳

(7) 野马奔槽抄手起脚

(8) 跳起双劈手

(9) 落步反劈手

(10) 上步乌龙盘打

(11) 提膝撑掌

第三段

(12) 行步抄手起脚

(13) 弓步三拳

(14) 仆步回身下穿掌

第四段

(15) 行步起箭脚

(16) 右插步连环掌

(17) 左插步连环掌

(18) 铁扫帚

(19) 提膝架冲拳

(20) 独立下劈掌

(21) 纵步压打

(22) 震脚独立上撑掌

(23) 弓步撩阴掌

(24) 转身撞掌

(25) 收势

2. 动作图解

第一段

预备势

并步站立，两手臂垂直两侧，目视前方。(图405)

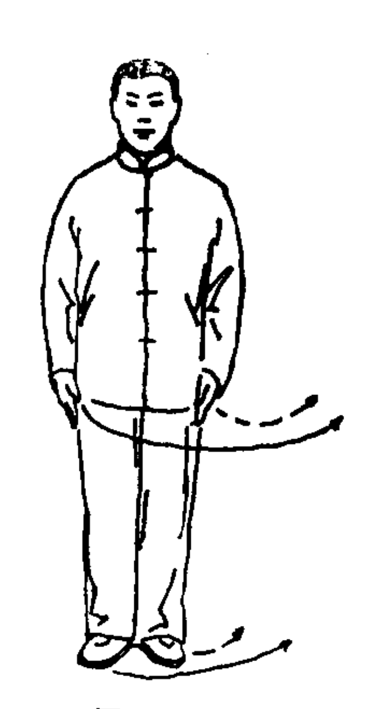


图405

（1） **下势勾拳**

向左开左步，身体下蹲并向左转，同时两拳向胸前勾击拳心朝里，目视双拳。（图406）

（2） 提膝上对拳：

身体立起，右腿提膝，同时两拳由两侧划弧至头上方成对拳，拳心朝前上方，目视前方。（图407）

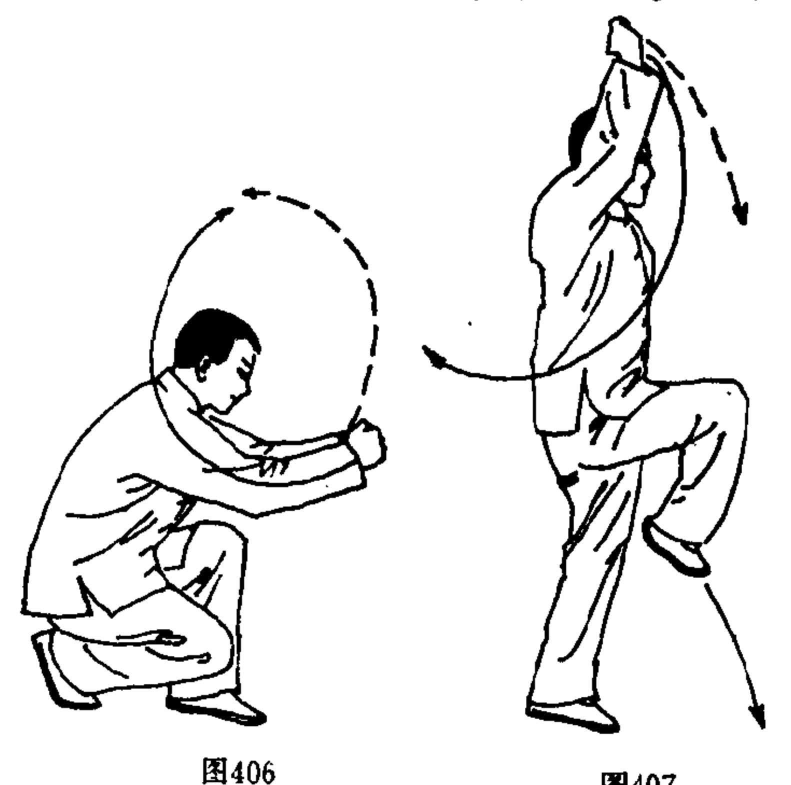


图406　　图407

（3） **行步大跨步**

向前落右步，上体前俯，右拳搂至身后，左拳落在头前，成拗步势。目视前方。（图408）

而后手步配合，一步一搂，上左步搂右拳，上右步搂左拳，如此搂劈 3—5 次。（图409、410）



图408

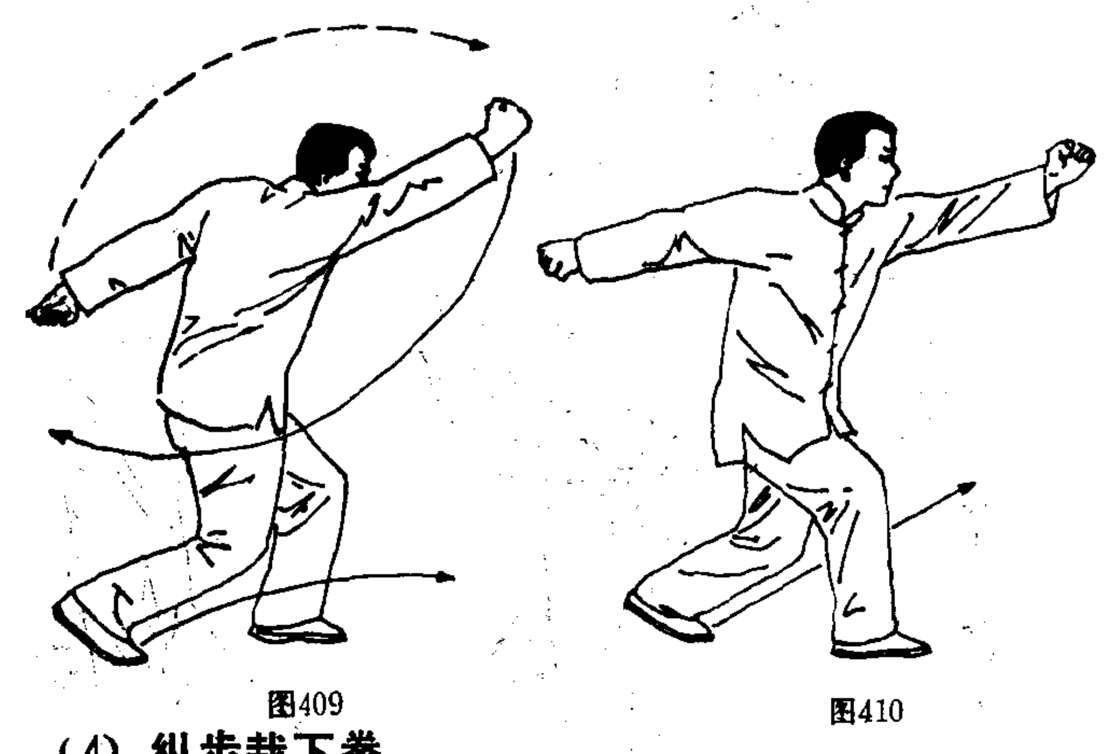


图409　　图410

（4）纵步栽下拳

搂劈至左手在前时，左腿摆起，右脚立即蹬地跳起，同时，右拳挥至头上方，两脚落地速下蹲，右拳下栽至地面；左掌收于右肩前，手指向上，目视右拳。（图411、412、413）

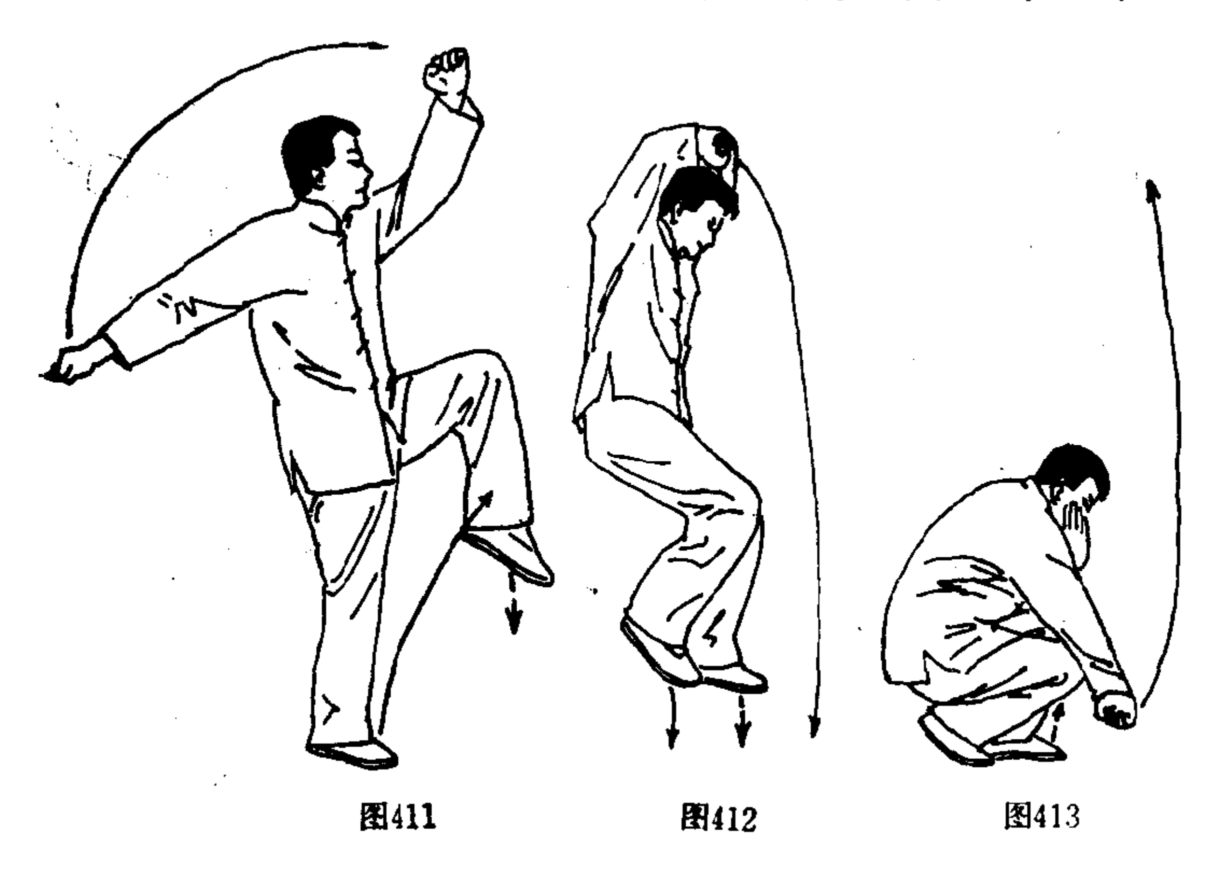


图411　　图412　　图413

（5）**空中冲三拳**

用力向上拔起，在空中向上冲三拳（顺序为：右拳、左拳、右拳）。目视前上方。（图414、415、416）

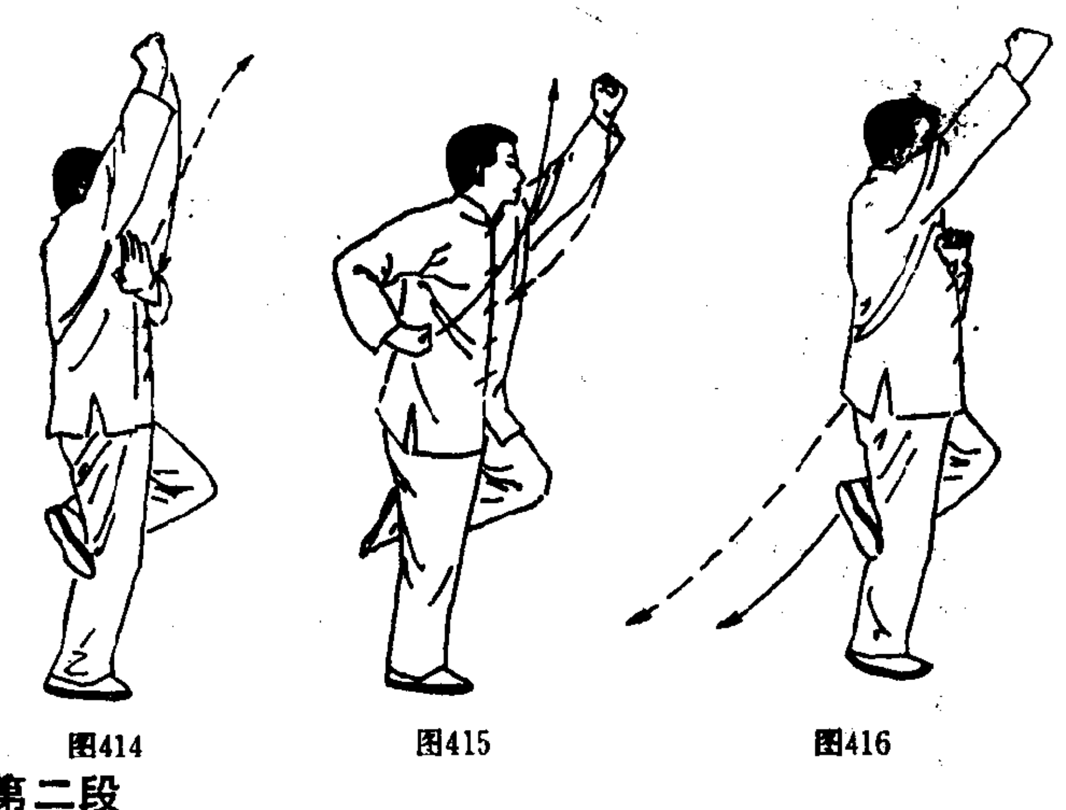


图414　　图415　　图416

第二段

（6）**仆步下穿拳**

右脚先落地，并下蹲，左转体，向身后平仆左腿，同时，左拳沿左腿内侧向左脚方向穿去；右拳举于身后。（图417）

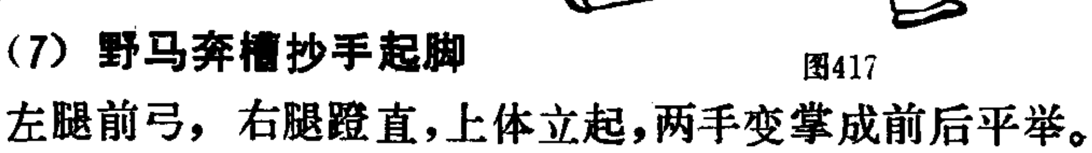


图417

（7）**野马奔槽抄手起脚**

左腿前弓，右腿蹬直，上体立起，两手变掌成前后平举。目视前方。（图418）

而后两手臂不变，向前行3—5步。（图419、420、421）

行至右脚在前时，左腿上摆，右手由下向前摆，随即右

图418

图419

图420

图421

脚蹬地，使身体腾空，并向前上方蹬右脚。同时，左手向后绕环一周，至体前用手掌击脚内侧。此后，左脚垂直落地，右腿前仆，上体下压，带动右手向右脚前压打地面。（图422、423、424）



图422



图423

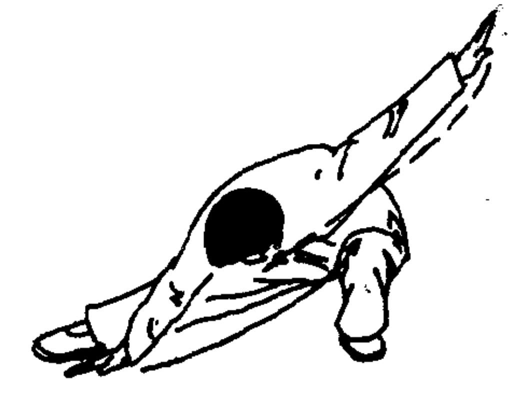


图424

（8）**跳起双劈手**

上体抬起，随即两脚蹬地跳起，腾空后左脚先落地，右腿提膝。同时，两手经腹前交叉，而后上举，随即右腿落地，左腿提膝，两臂向左右两侧下劈，手背朝下。目视左手。（图425、426、427）

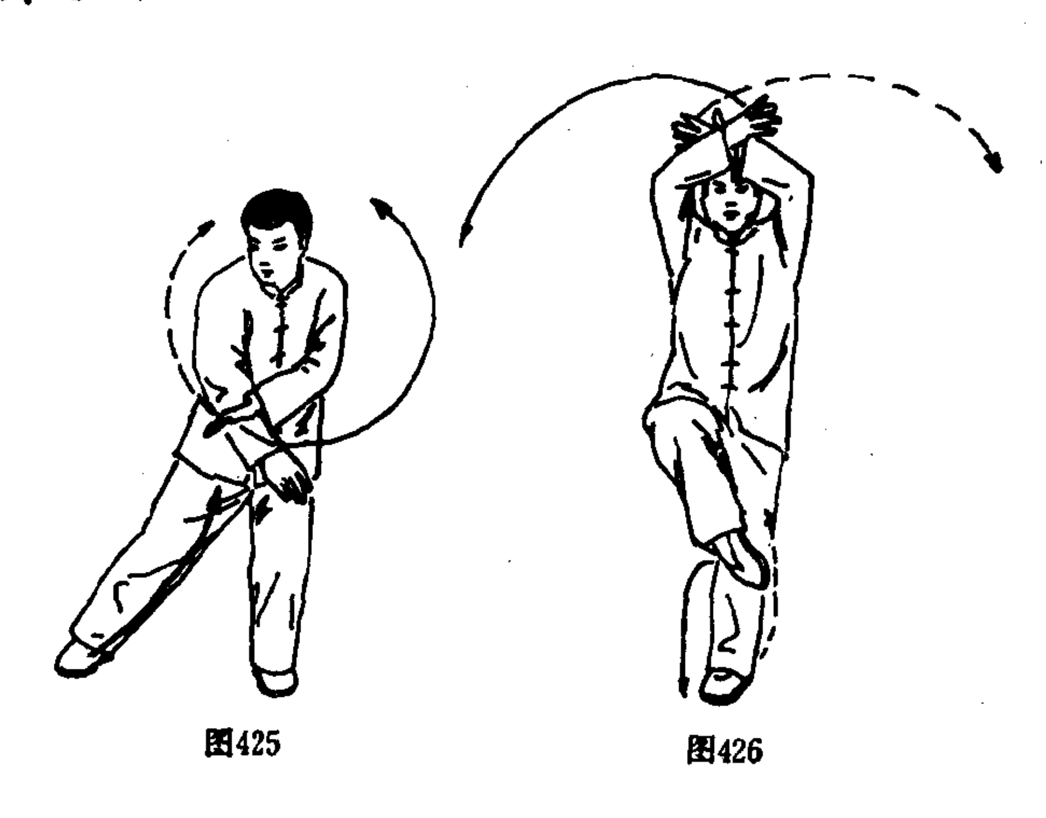


图425　　图426

(9) 落步反劈手

左脚向左落步，脚前掌着地，上体稍右转。同时，左臂内旋下落。目视左侧。（图428）

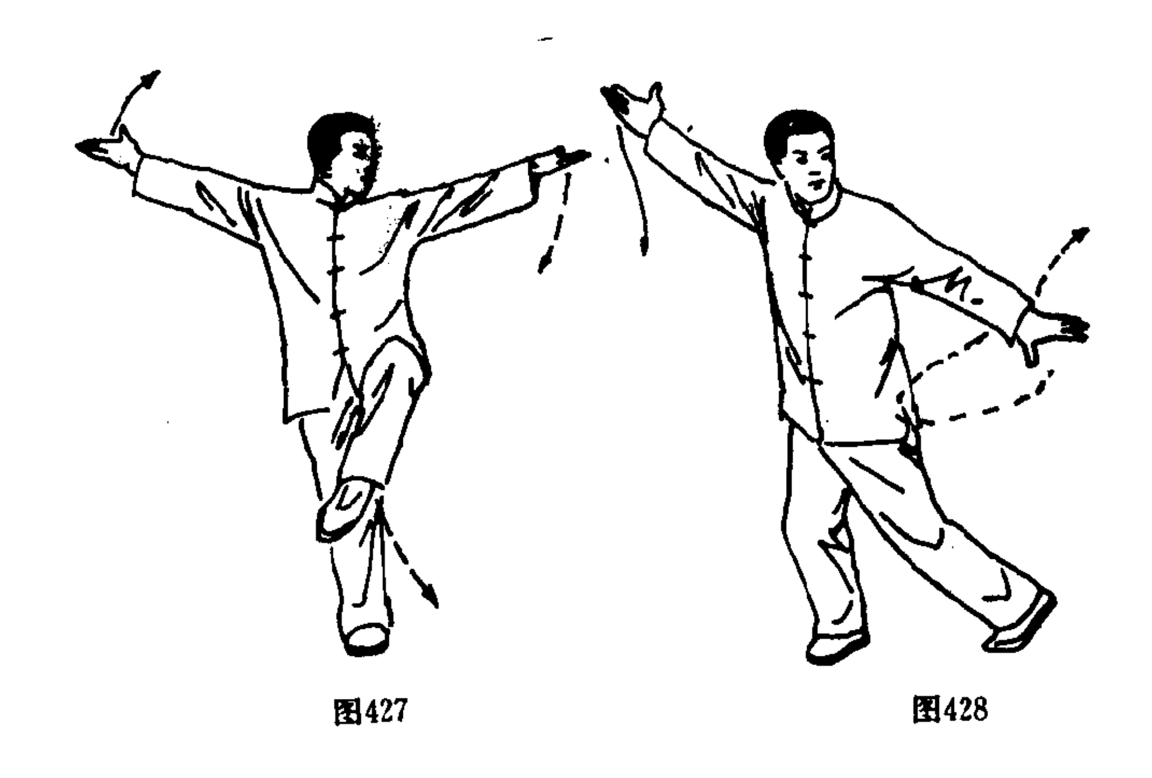


图427　　图428

动作不停。重心左移，成弓步，同时，左臂经腹前向上、向左侧劈，力点达左手背面；右手协同稍下落。目视左手方向。（图429）



图429

（10）上步乌龙盘打

右脚上步，成弓步。右手前劈，左手协同向后，两手劈成斜平举。（图430）

以两脚掌为轴，向左转体，带动右手臂下挂、前挑；左手臂向上绕至身后，两臂呈斜平举。（图431）

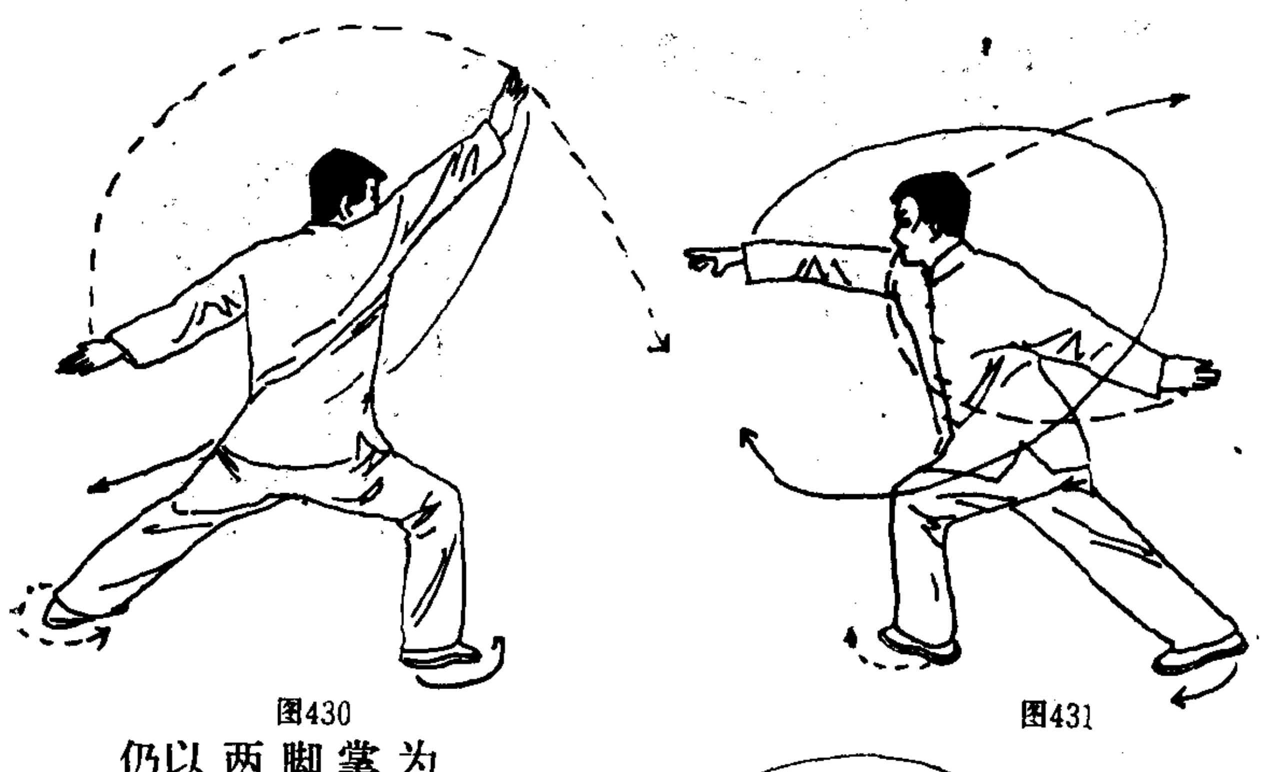


图430　　图431

仍以两脚掌为轴，向右转体（上体要稍后仰），带动两手臂顺力绕动近一周。（图432）

图432

上体向下压，右手向下打地面，左手绕至左斜上举，目视右手处。（图433）

（11）提膝撑掌

右脚蹬地，身体立起，右腿提膝，上体向右拧腰。同时，

右手上架；左手经腰向左侧撑出，力点在掌根部。目视左手方向。（图434）

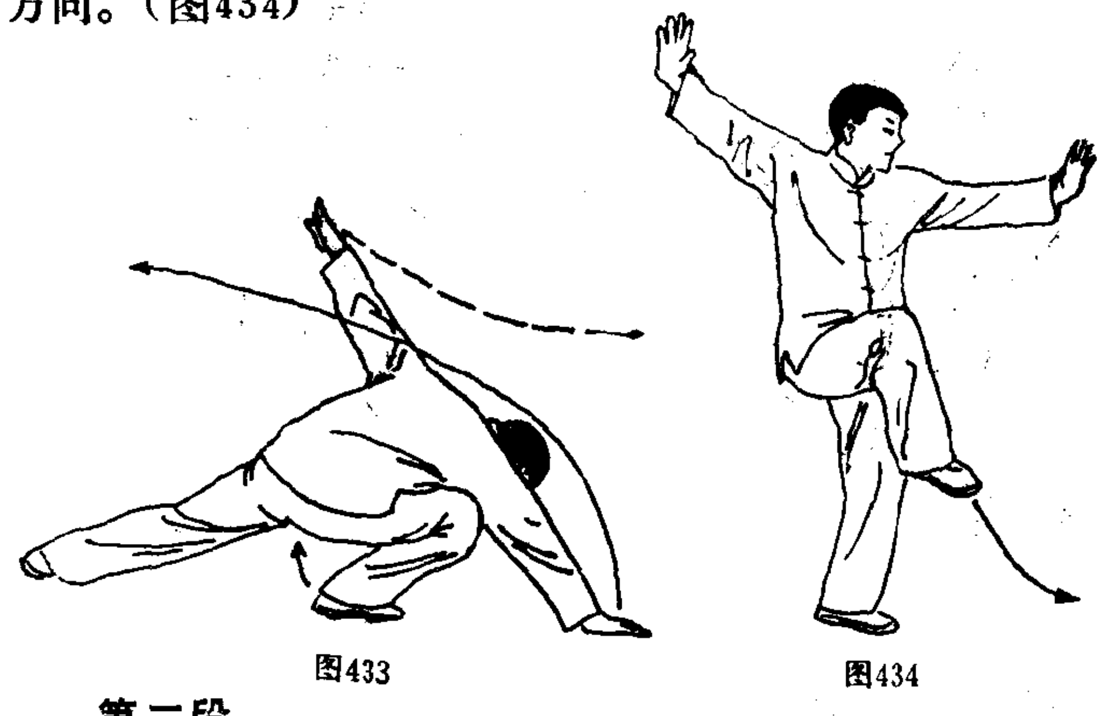


图433　　图434

第三段

（12）行步抄手起脚

与上述第7势"野马奔槽抄手起脚"动作相同。唯行步时右手呈上架势。（图435、436、437、438、439）

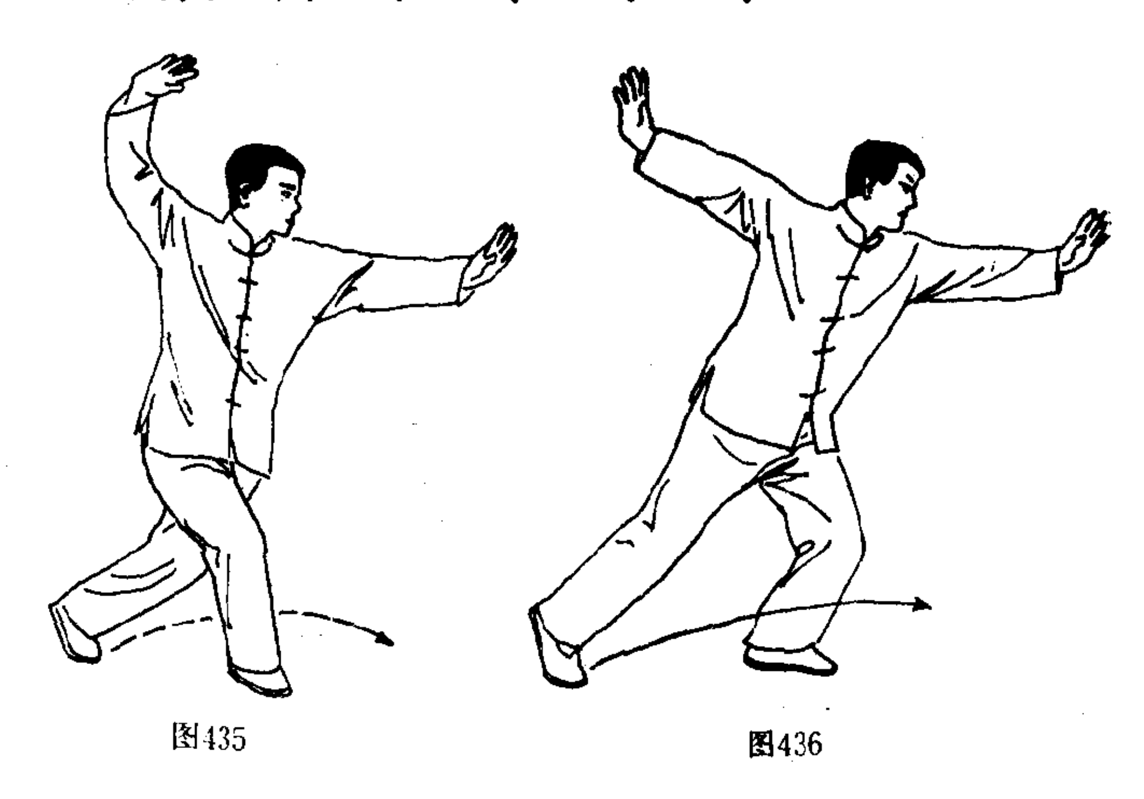


图435　　图436

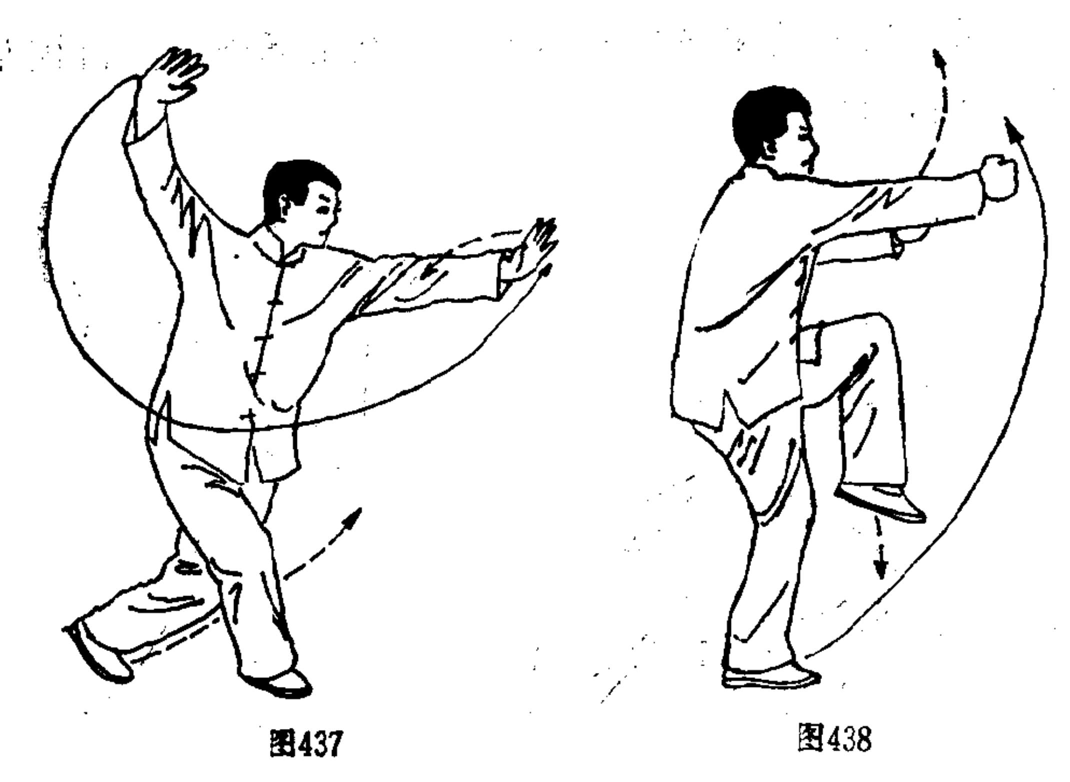


图437　　图438

(13) 弓步三拳

右脚前落，成弓步，并向前冲右拳。（图440）

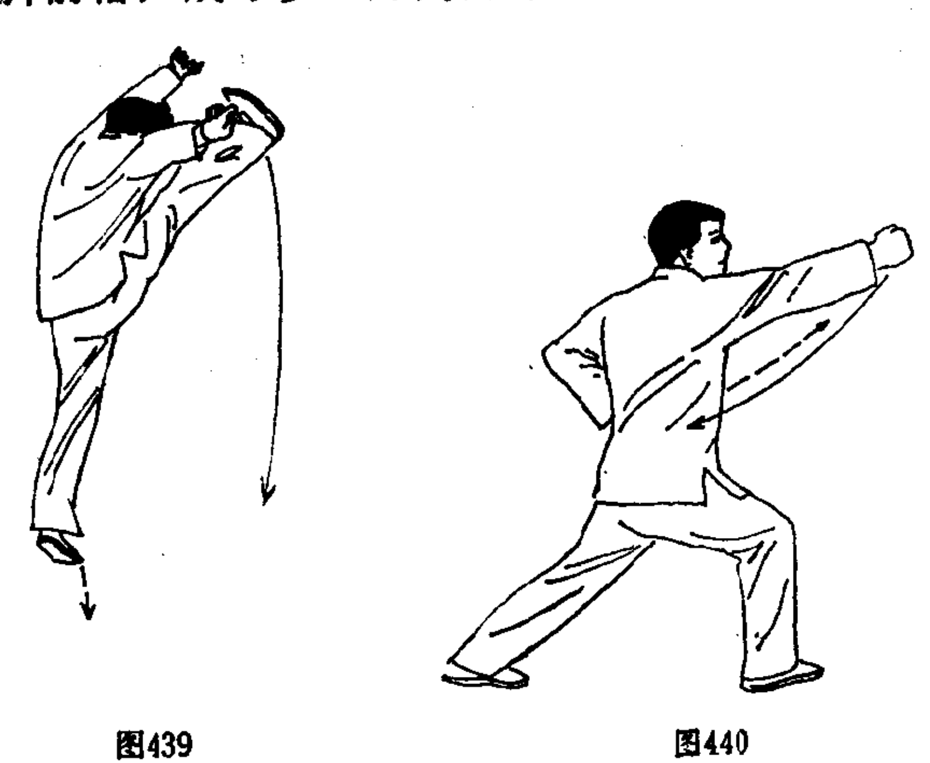


图439　　图440

动作不停，再冲左拳，右拳收于腰间。（图441）再冲右拳，左拳收腰间。（图442）

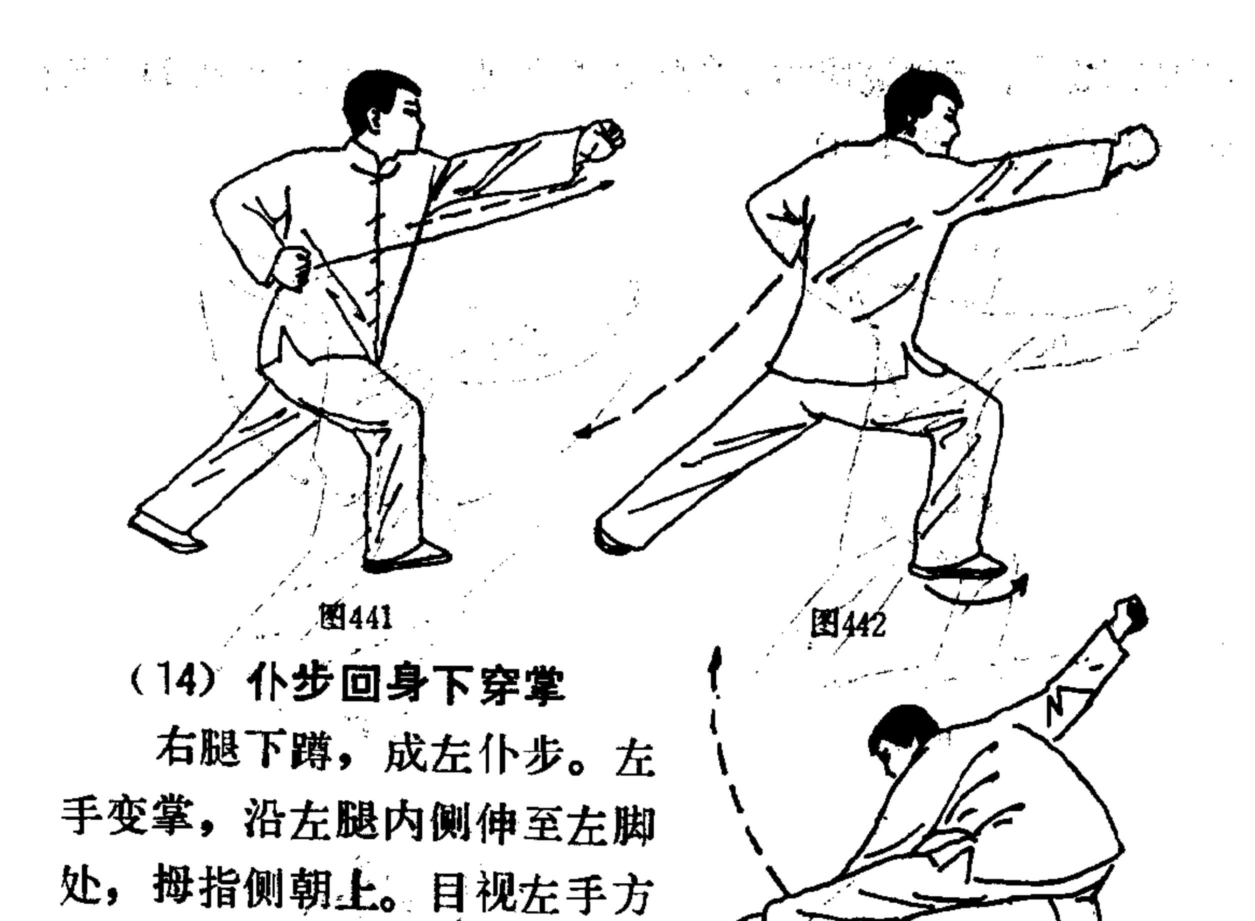


图441　　图442

（14）仆步回身下穿掌

右腿下蹲，成左仆步。左手变掌，沿左腿内侧伸至左脚处，拇指侧朝上。目视左手方向。（图443）

图443

第四段

（15）行步起箭脚

其行步法与第一段中（7）野马奔槽抄手起脚的行步法相同。（图444、445、446、447、448）唯跳起时，抄手起脚的

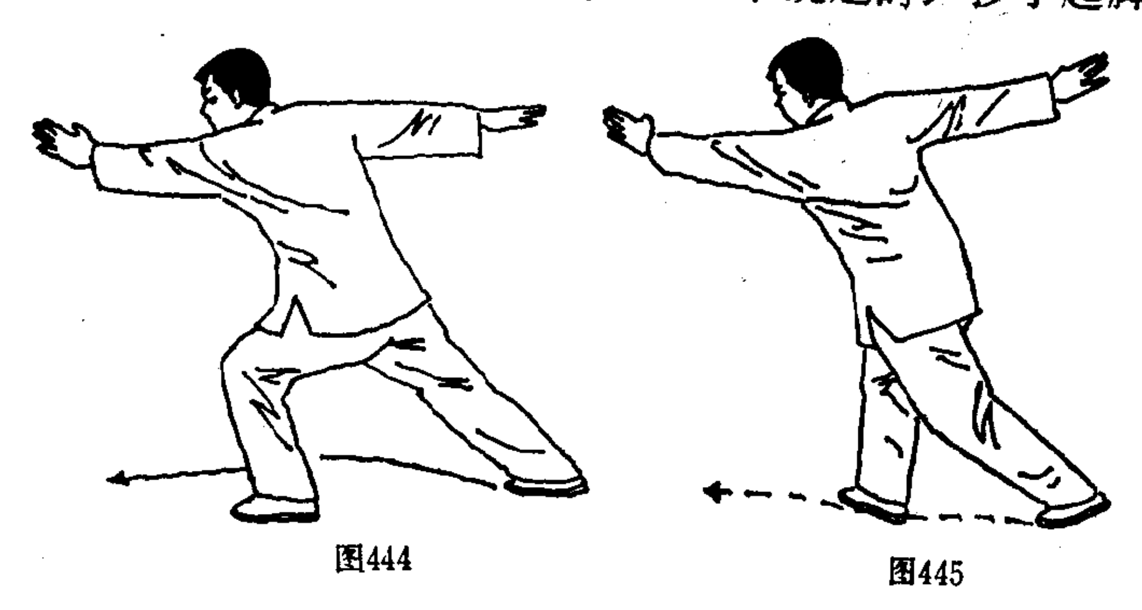


图444　　图445

右脚是蹬出，而“箭脚”的右脚是右脚点出，两手捏成勾手随脚一起点出。（图449）

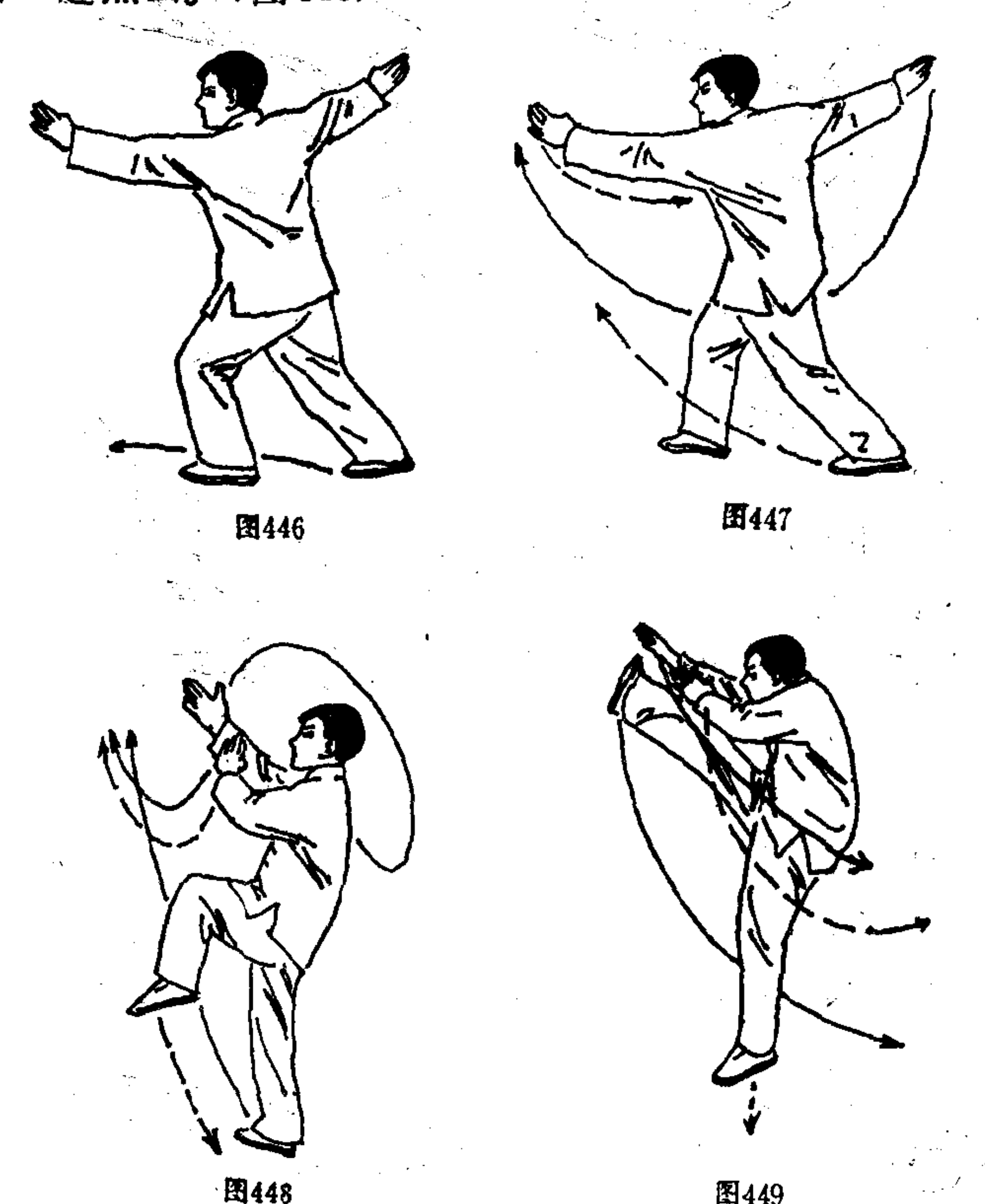


图446　图447

图448　图449

（16）**右插步连环掌**

左脚落地，随即右脚向后插步（脚跟提起）同时两手向下、向后打出(掌根用力)。目视左手方向。（图450）

重心左移，左脚向左开步，成右弓步，同时，两手向上绕，向右侧劈掌，力点都在小指侧，目视右手方向。（图451）

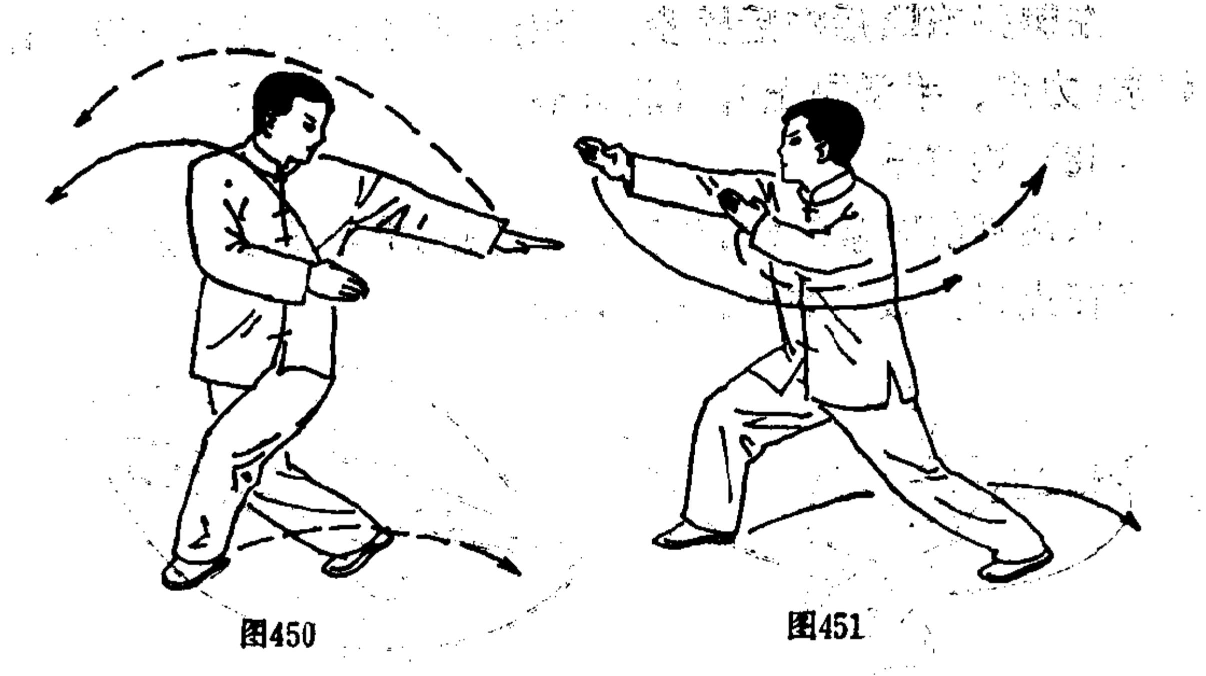


图450　　图451

重心左移，右脚后退再次插步，同时，两手经腹前向左上斜砍（左臂直、右臂屈，手心朝下）。目视左手方向。（图452）

（17）左插步连环掌

重心右移，右脚向右上步，成右弓步，同时，两手经腹前向右上砍（力点在右手小指侧，手心朝下）。目视右手方向。（图453）

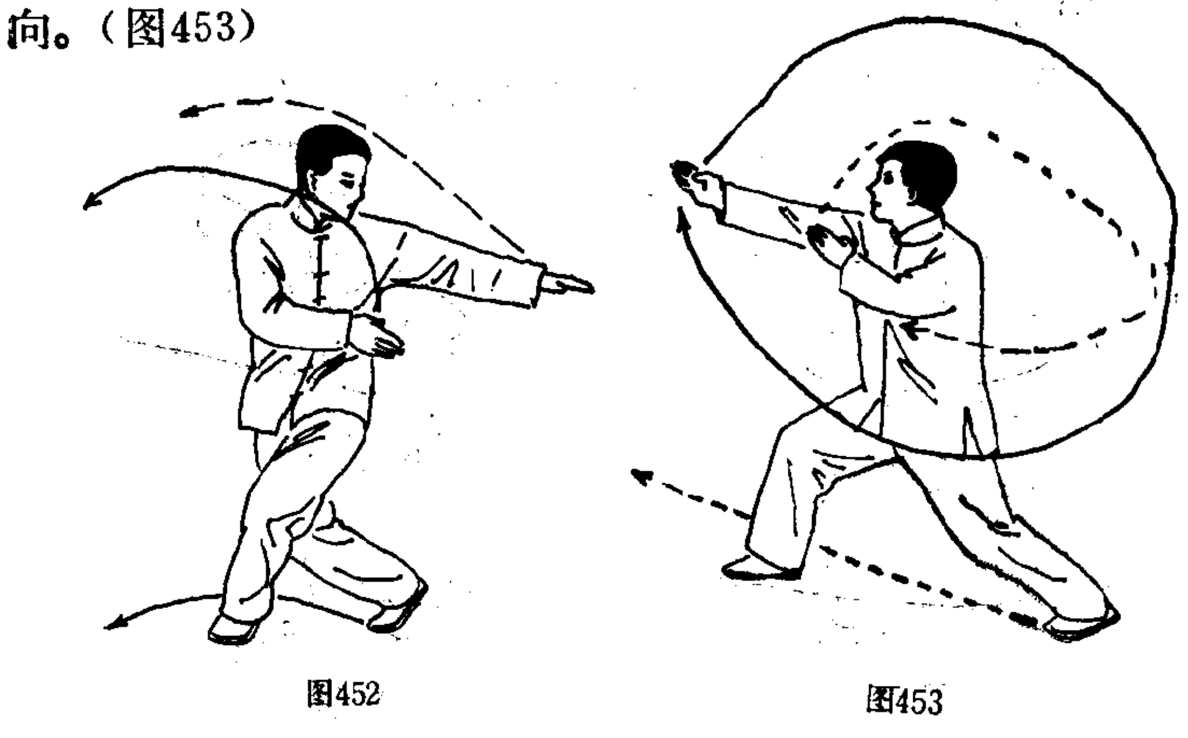


图452　　图453

左脚经右腿后向后插步，同时，两手向上绕环一周，作砍掌(力点、手型同上)。(图454)

(18) 铁扫帚

以两脚前脚掌为轴，身体向左拧转，带动右手向前平打，力点在虎口。眼看右手。(图455)

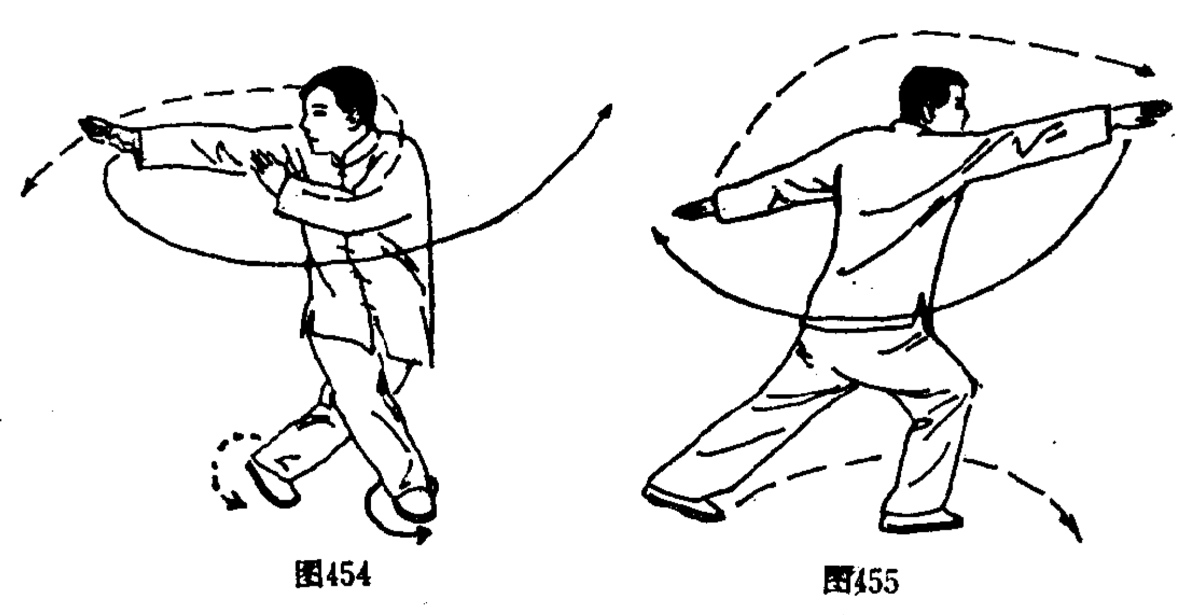


图454　　图455

上左步，身体右转，同时右手向下搂带，左手向前平打，力点在虎口。目视左手。(图456)

(19) 提膝架冲拳

进右步，左手下按，右手变拳收于腰间。(图457)

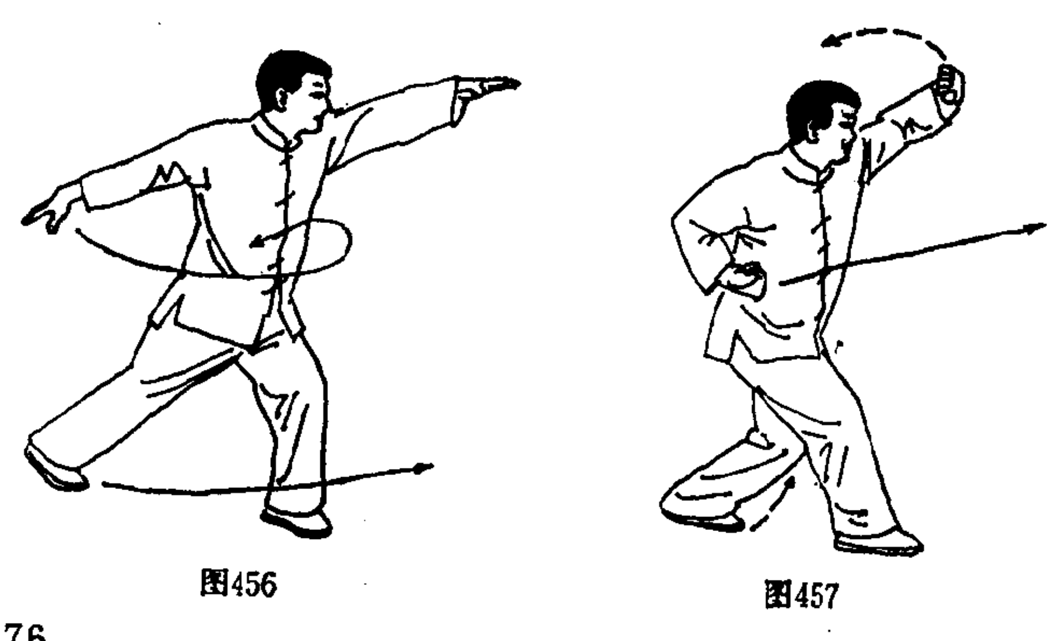


图456　　图457

左腿提膝，右腿立直，同时，左掌上架；右拳向右斜下冲出。目视右拳方向。（图458）

（20）**独立下劈掌**

左臂向下劈至身后，右手协同上举。目视左下方。（图459）

（21）**纵步压打**

上身右转，向左落左脚，同时左臂经体侧前挑起，右臂下落经体侧至身后。（图460）

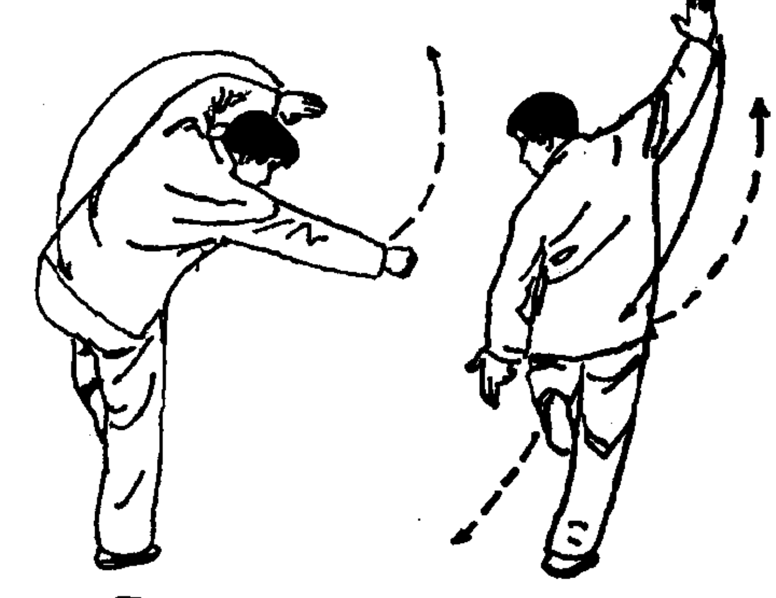


图458　　图459

以两脚前脚掌为轴，上体左转。左手向上、向左至斜上，右手仍在身后。（图461）

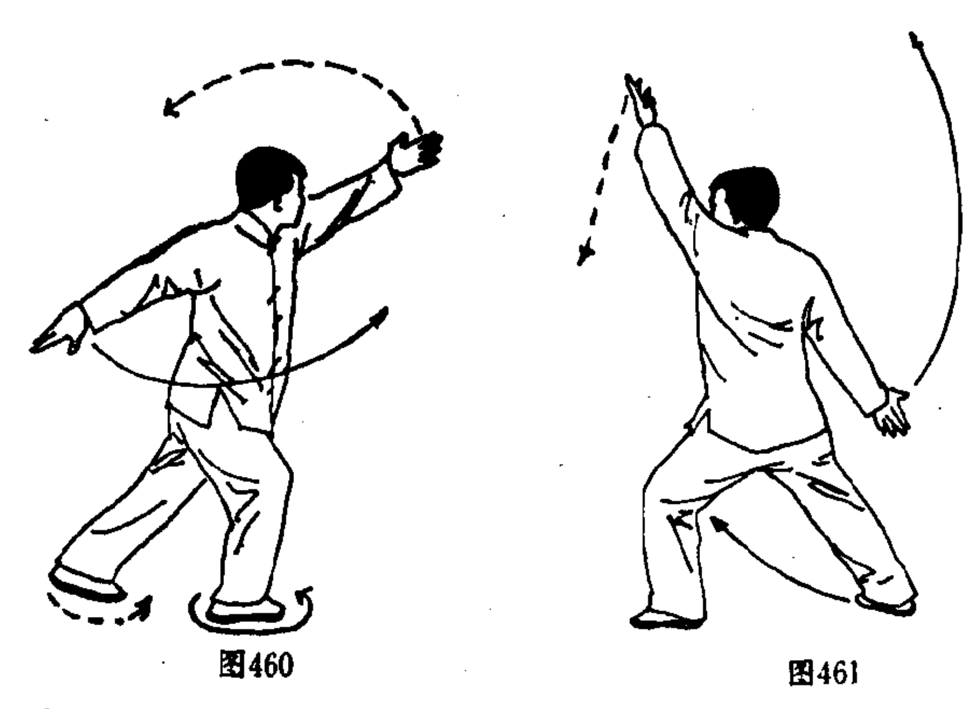


图460　　图461

右腿向前上方摆动，使身体纵起，左脚离地。同时，左手向下至体侧；右手屈后向上举。目视前方。（图462）

左脚落地后，重心下降，右脚向前落地，右腿仆平。同时，右手击打在右脚前的地面上。目视右手。（图463）

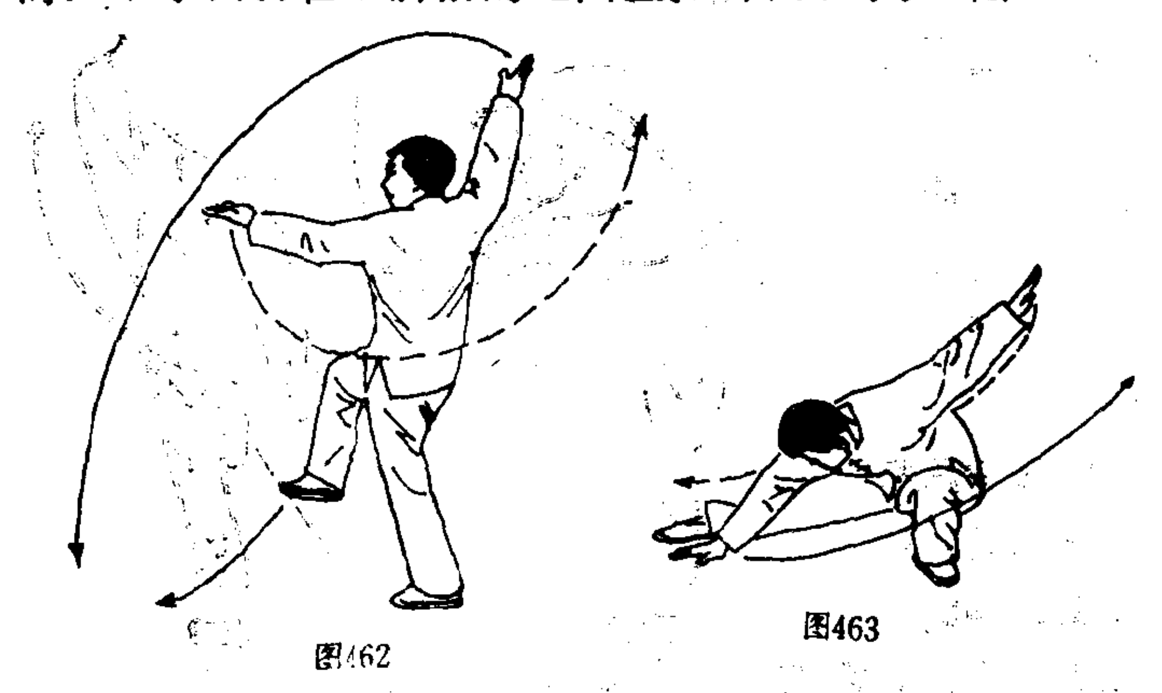


图462

图463

（22）震脚独立上撑掌

上体立起并左转，使右手向前挑起。（图464）

上体向右转，随即重心移至左腿，右腿提膝。同时右手向上，左手向下一起绕环，至左手在上，右手在下。（图465）

右脚下落用力震脚，随即左膝提起。同时，左手下按至腹前（小臂与地面平行，手心朝下）；右手经左手内向上撑于头上。（图466）

（23）弓步撩阴掌

左脚向前下落，成左弓步，同时，右手由上向后经体侧向前撩掌，手心朝上，左手按在右小臂上。（图467）

（24）转身撞掌

以两脚前脚掌为轴，身体右转，成右弓步。右手背向下、向前顶出。（图468）

右腿后退一步成马步。同时，右手上架；左手从腰间向

左平直打出。目视左侧。（图469）

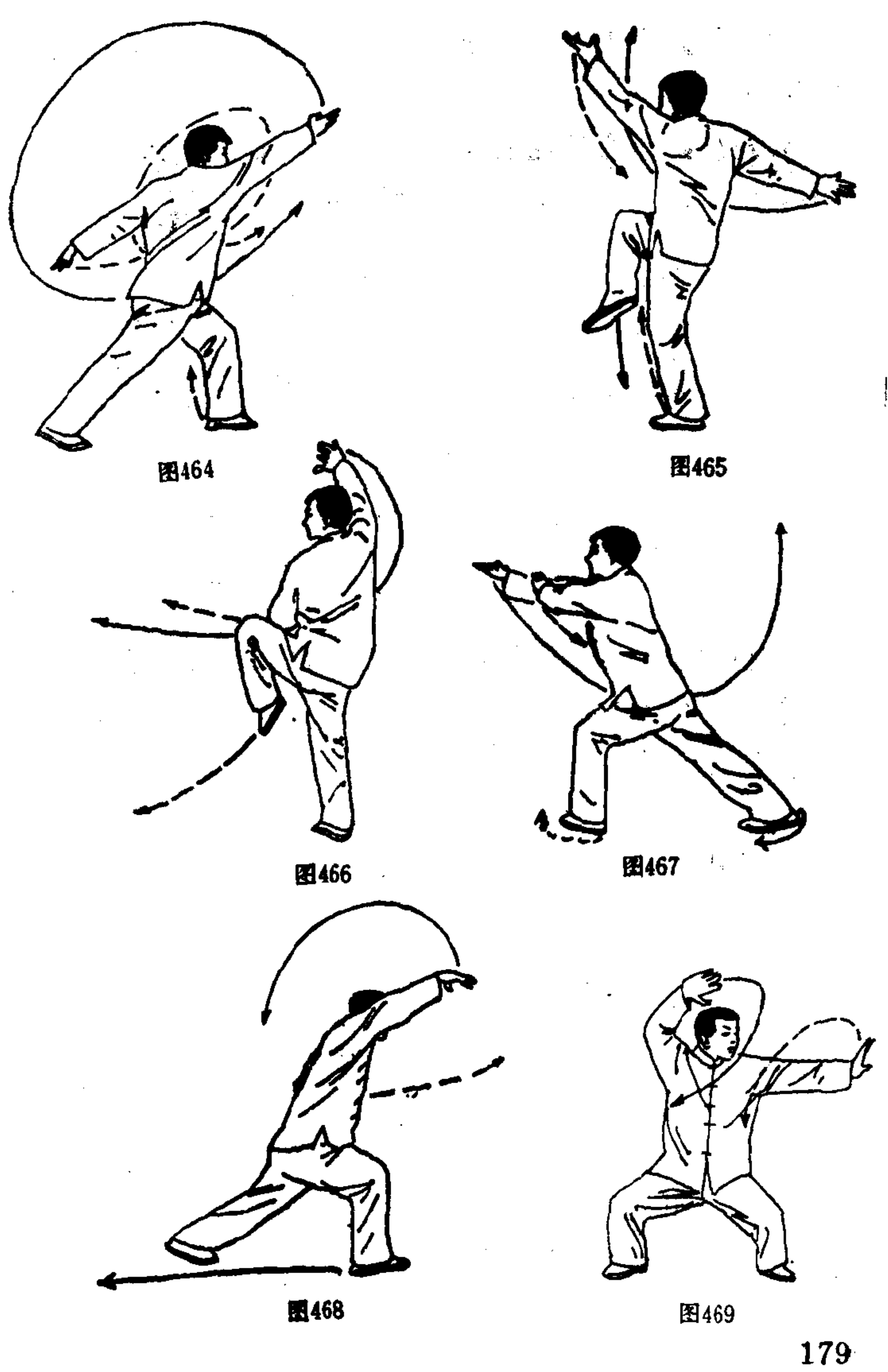


图464 图465 图466 图467 图468 图469

（25）收势

右转体，两手外旋下落于腰间，手心朝上。目视右侧。（图470）

体左转，重心移在右腿上，左脚前移成虚步，同时，两手心转向上、向内、向下于体侧下按。目视左侧。（图471）

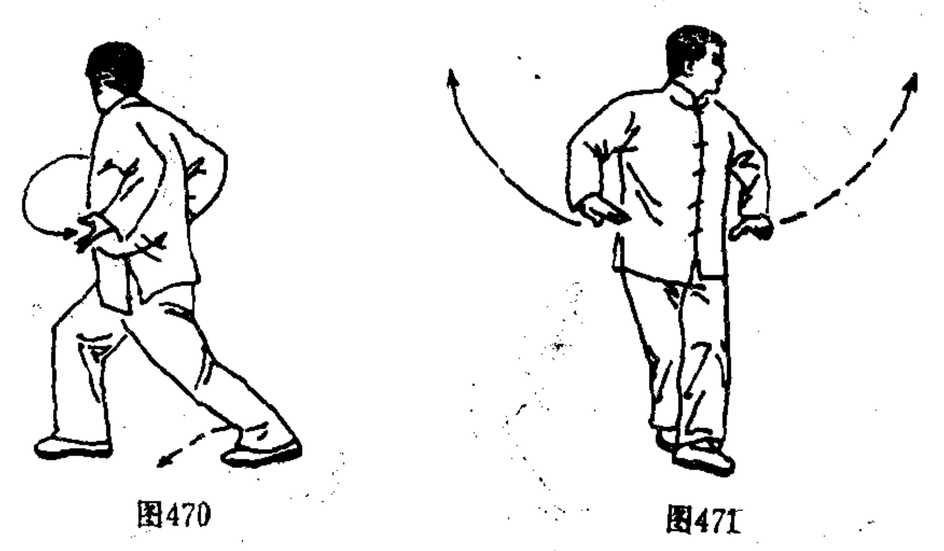


图470　　图471

重心前移，左脚向前进半步，两臂侧上举，手心朝上。目视前方。（图472）

右脚跟上成并步站立，两手面前下按。目视左方。（图473）

还原成自然站立姿势。（图474）

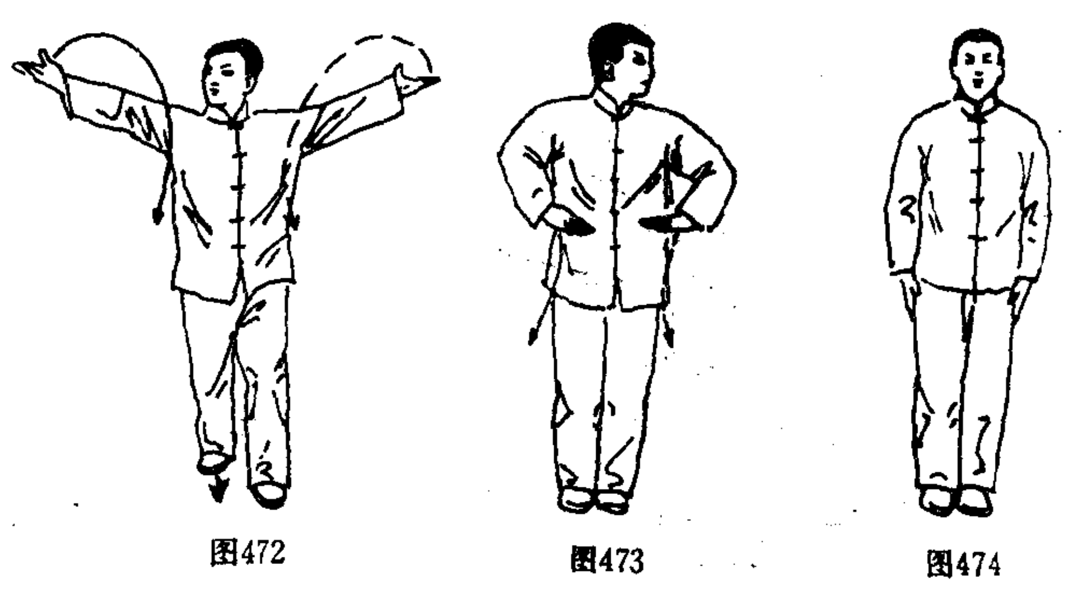


图472　　图473　　图474

六、劈挂拳实战技法

中国武术是中华民族固有之国技。劈挂门素以速度快，爆发力强、放长击远、步法多变而著称。是中国武术中实战威力大的优秀拳种之一。日本近代武界称劈挂拳为“疾风怒涛的超实战拳法”。

劈挂拳的技击术，在进攻和防守方面，它是以进攻为主，防守为辅。进攻是取胜的根本，防守是进攻之基础，防守是为了更好地进攻。

练习劈挂散打，首先强调基本功训练。练好基本功是为外练手、眼、身法、步，内练神、意、气、力、法等方面打好基础。所谓“入门先练三年架子皮”，目的是打好坚实的基础。然后再练胳膊、腿、腰，即所谓腿脚功，使臂、腿、腰、胯、膝、肩、肘、腕达到一定的灵活程度。这样才能做到快。快，即要手快、眼快（反应快）、步快。拳法云“手到、步到、眼先到，这样才为妙”，就是这个道理。

而步法也是至关重要的，一个拳种没有灵活机动，巧妙多变的步法，遇敌行拳插招，如进、退、趋、避、闪、展、腾、挪就不能达到得心应手、粘随吸化地攻敌致胜。如果再没有眼神，这就等于一个人骑着瞎马上阵一样，必然是胡冲乱撞。

劈挂拳在步法上吸收了通臂二十四势中的激绞连环步法，进攻插招可以连连发动，环环相套，遇敌接手使敌防不胜防。

当年，通臂劈挂大师郭长生。（即郭燕子）表演行步斩这个击法，两丈开外，他不窜不纵、不跳不跃，两脚仿佛按上两个轮子，嗖的一声，眨眼间对方应声倒地，被击者和在场观众还不知怎么就被击倒了。所以，后人说郭长生打人“出手不见手，两脚生风”，就是因其具备了通臂拳中先进步法的缘故。

劈挂拳的技击术，讲究“敌不动，我不动，敌微动，我先动，以快打迟”。即，敌欲进我不令敌进，也不容敌回，随势上步进击，且连环进击使敌猝不及防，一败涂地。

劈挂拳讲究拳不发尽，要有含蓄之力，以免防一拳发空，自势发尽，而被人所乘。

（一）劈挂散打的特点

1. 讲究“抢门插招”。即二人交手时要先相互保持一定距离，寻找进击机会。此时一般以协调的步法、身法动作进行试探性的前后进退、左右虚晃、调势变向，使之周身一致，伺机进攻。

2. 讲究，“虚虚实实”。虚则为诱，实则“出手便有”。虚要做到“内虚外实”，使敌难辨真假，误虚为实必中我计，至真招出，其视而难避，只得挨打。

3. 讲究“连连发招”。即不攻则已，攻则连续进步，一旦进击则“不防不架，只有打打打”。

4. 讲究一猛二力。一猛，则为气势逼人，招法如发连珠炮，使敌见而生畏。二力，则为功力刚劲，着意铁石，如

同钢刀劈柴，刀下柴开，使敌防也无用，力不从心。

5．讲究变化多样。即以有限单招为基本内容，而交手时一般不以单招独见，均以组合招法进击，其组合方法千变万化，不定程式，要求随机应变，信手组合，连连击打。劈挂拳技击身法要求：“心随意，气摧力，眼随手，身随步”犹如龙蛇，击首则尾应，击尾则首应，击中则首尾相应。

（二）几点说明

1．劈挂散打中虽无一定程式的招法组合，但其千变万化的招法组合间，相对也有巧妙与拙劣之分。但在不同情况下，巧妙与拙劣也可相互转化，即不同的组合招法适用于不同的战机，不能一成不变，生搬硬套。本书介绍的几组招法是在实战中总结精选出来的，是属比较多见的而且效果也是良好的，供读者参考，并可举一反三。

2．为了便于自学，所述内容中未对“枪门进招”作详细介绍，只对各招法作了文字说明，习者，在苦练中可以自悟。故自学者可先把这些招法学会，按照相对固定的组合程式去练，使之熟练后再举一反三，变化其组合程式。

3．以甲方（不系腰带者）使用组合招法为例。乙方（系腰带者）给甲方做配手，配手的动作一般不固定，只把需要防守的动作作出即可。在学习中可以双方相互交换练习，便于二人都能掌握这些组合招法。

1．劈挂实用招法顺序

（1）前劈加撑

（2）前劈加横

（3）前劈加开门炮

（4）拗步掌三变手

（5）拗步撑变横

（6）撑变戳掌

（7）抢门势倒发乌雷

（8）败势倒发乌雷

（9）一二三掌（一二三掴子）

（10）挎拦砸肘

（11）迎面一腿加戳掌

（12）提踹

（13）拗步挂撑掌

（14）下把撩阴反戳掌

（15）上步挂揣

（16）笤锤

（17）开门炮

2.劈挂拳实战技法图解

（1）前劈加撑

①甲、乙双方相互抢门进招。（图475）

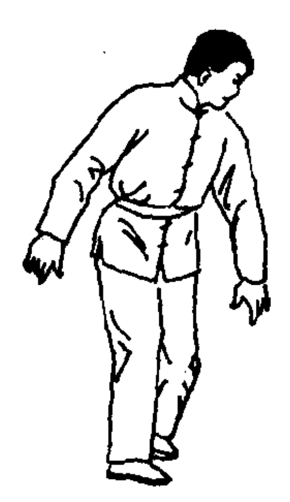




图475

②甲方抢先进攻。进右脚跟左脚，同时，举左手向乙逼近，并向乙面部（胸部）猛劈下，乙或被劈或被动防守（退步、上架）。（图476）

③甲立即接撑掌（拳）击乙胸腹部，完全致乙处于被动状态。（图477）

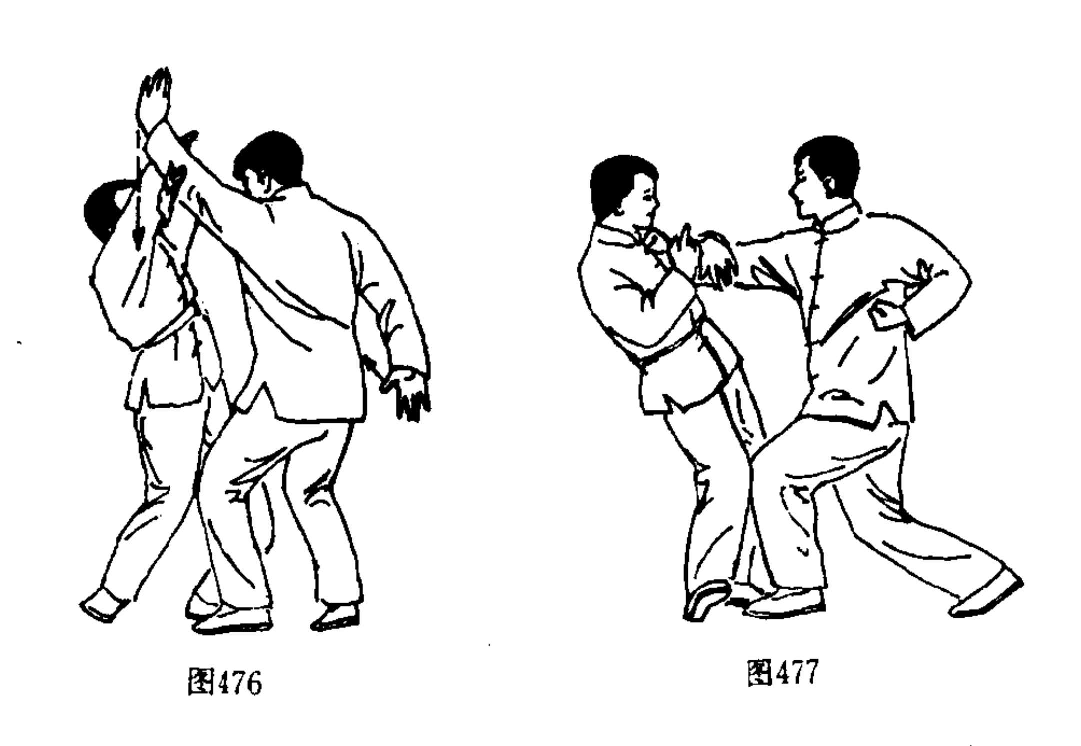


图476　　图477

要点：

①进攻时距离感要强，要使自己在有效距离之内发招。

②动作要猛快。欲攻则速动，将周身之力达于一手，使对方防不胜防，慌乱中着招。

③击打部位要准确，力点要清楚。

（2）**前劈加横**

①甲、乙双方相互抢门进招。（同图475）

②甲待乙出手时，速以左手臂劈其腕，顺进步再劈右

手，击乙之头面部。（图478、479）

③甲右臂击乙臂腕后，随势向左微转体，继续向下滑劈。（图480）继而进右步，向右转腰，以右臂横击乙方之

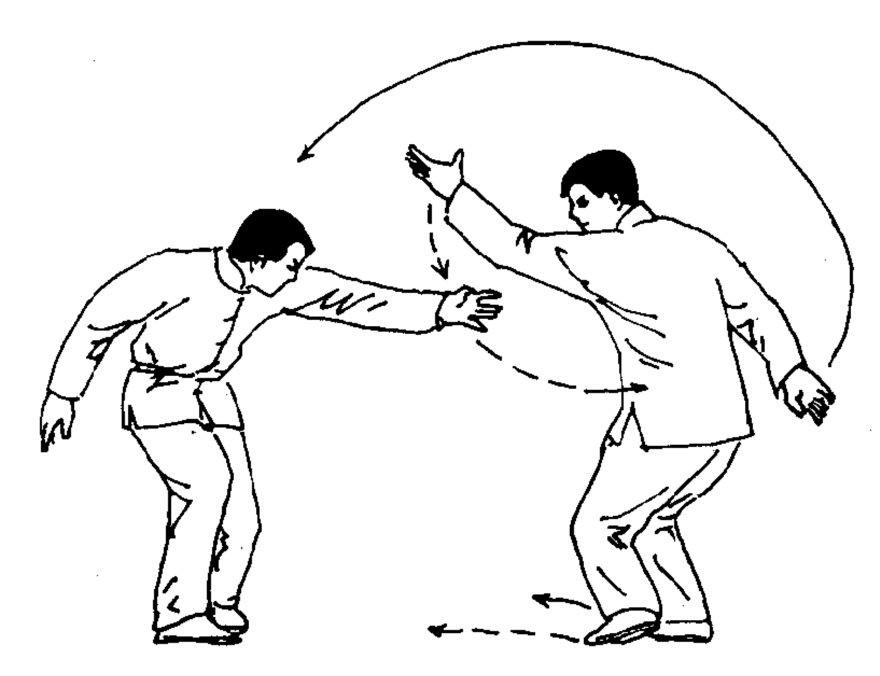


图478

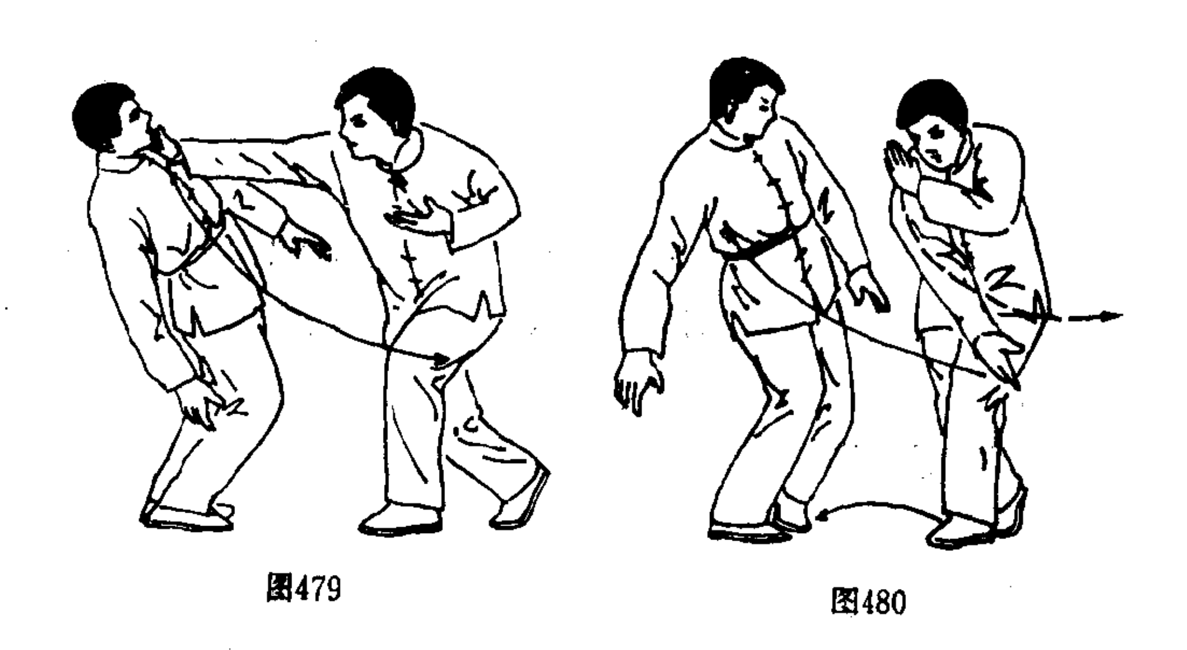


图479　　图480

胸腹，使乙完全处于被动。（图481）


图481

要点：

①甲劈乙腕要用弹腕劲。

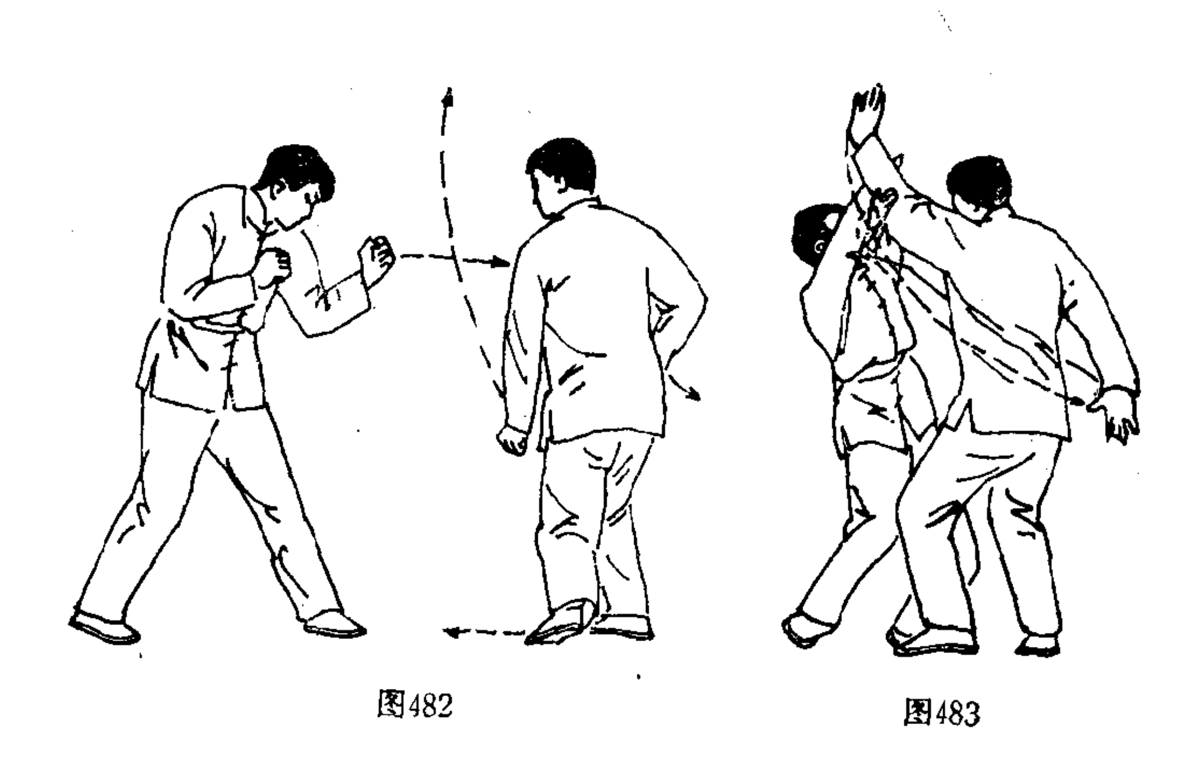
②右手劈出后要顺势进身，腰力蓄足。

③横击时要用腰力，力达右前臂和手背，并使横力向斜上方发出，更易使对方失重倒地。

（3）前劈加开门炮

①甲抢先进攻之势。甲左臂上举至右前上方。同时上左脚半步。右手由腰间微向后拉。（图482）

②甲进步劈左手，击乙之面胸部。（图483）方法与（图476）所示动作相同。


图482　　图483

③甲继而向左转体，随势用右掌掼乙之左腮或左耳根部。（图484）

要点：前劈之要点与前相同，横掼右掌时要转腰发力，击打要准。重心随出击之右掌前移下沉。

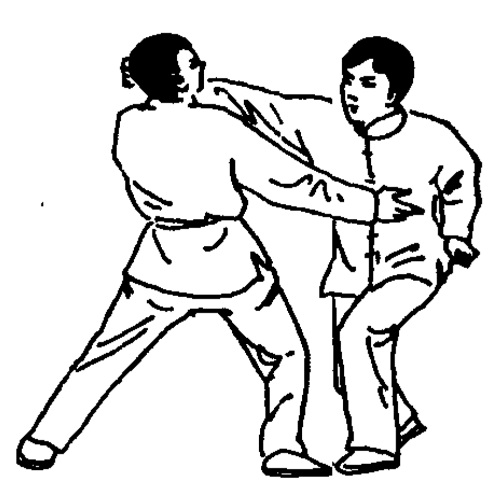


图484

（4）拗步掌三变手

①甲乙双方相互抢门进招。（图485）

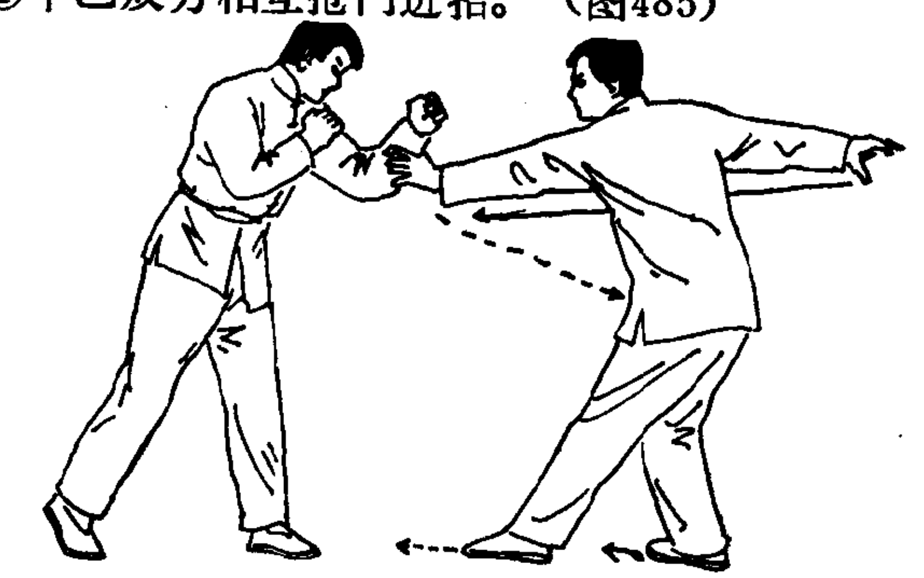


图485

②甲进左步、跟右步，向乙胸撑右拳、乙欲接之。（图486）

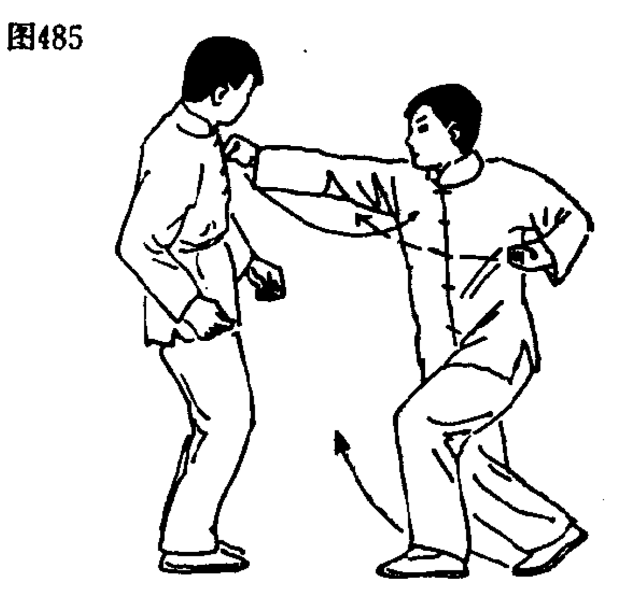


图486

③甲提右腿，右手下带收回胸前，左手向前压乙之左右手。（图487）

④甲变拦手击喉，即左手下压乙之左（右）手臂，同时向乙之裆下进右步，右手变俯掌拦击乙之喉部。（图488）

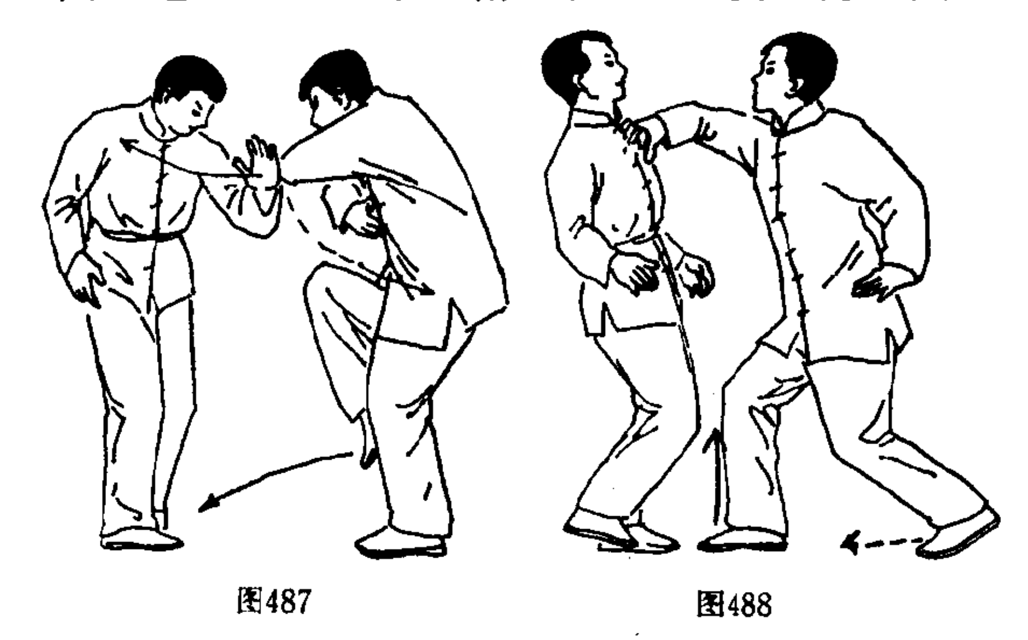


图487　　图488

⑤甲变反背（顶）手，左手下压乙之左（右）手臂，同时提右腿。（图489）

⑥甲右腿向乙裆内插步，右手合腕以掌背向乙面部掸击，随即翻腕戳掌连击咽喉。（图490）

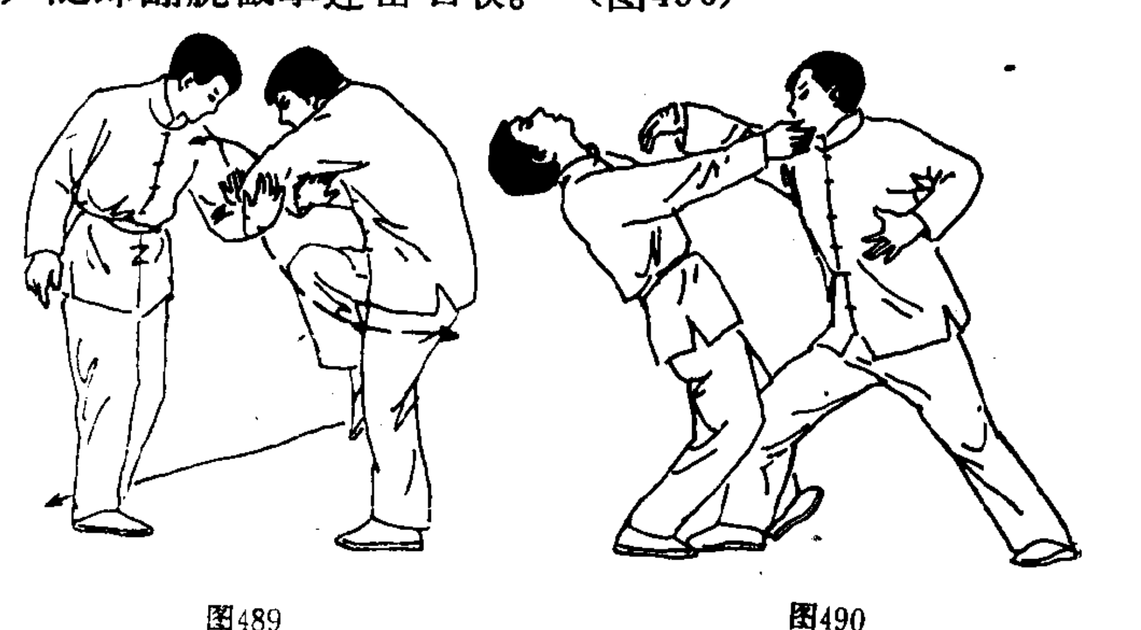


图489　　图490

要点：

①甲拦手要掌心向下，右手成横掌，要以小指侧切击其喉部，且击打部位要准确有力。

②反背顶手要尽力合腕，使之手背根部突出，击打要准，力达腕根部。

③戳掌时要用掌根击打，着力的同时要翘腕。使力集中在掌根上。

（5）拗步撑变横

①甲乙双方相互寻机进攻。（图491）

②甲抢先进步挂撑右拳（为佯攻）乙向外闪。（图492、493、494）

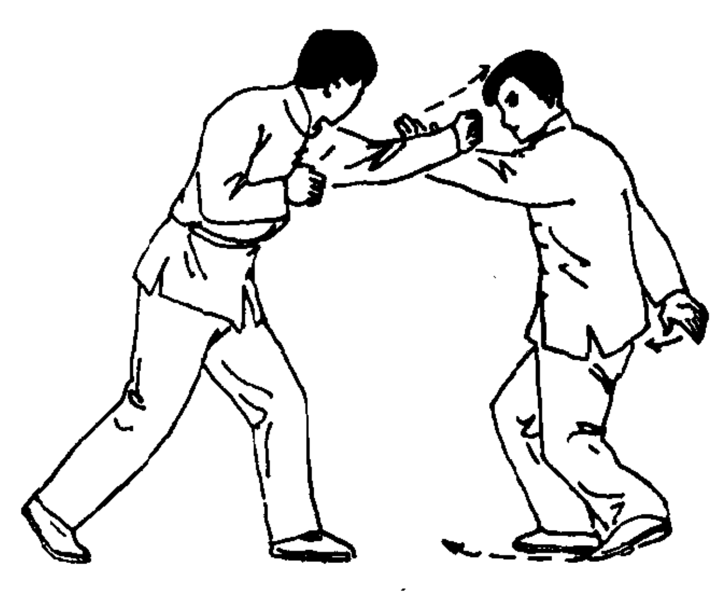


图491

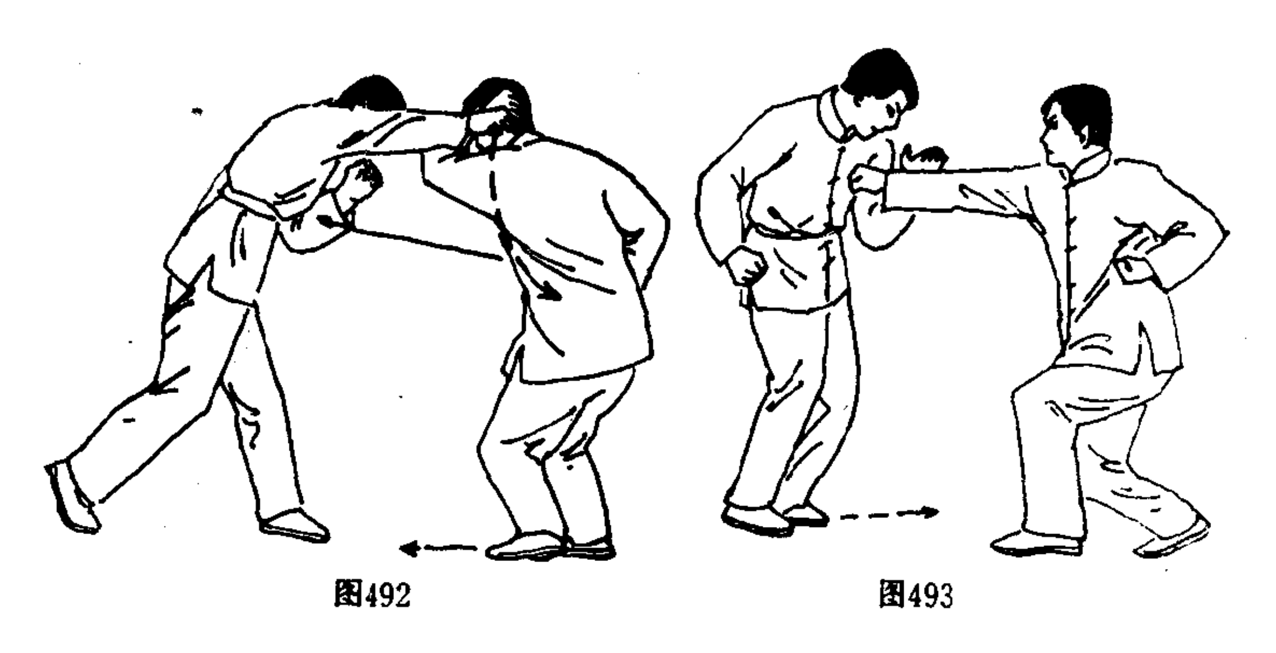


图492　图493

③甲借乙闪身之机，速上右步向右转身打横。（图495）

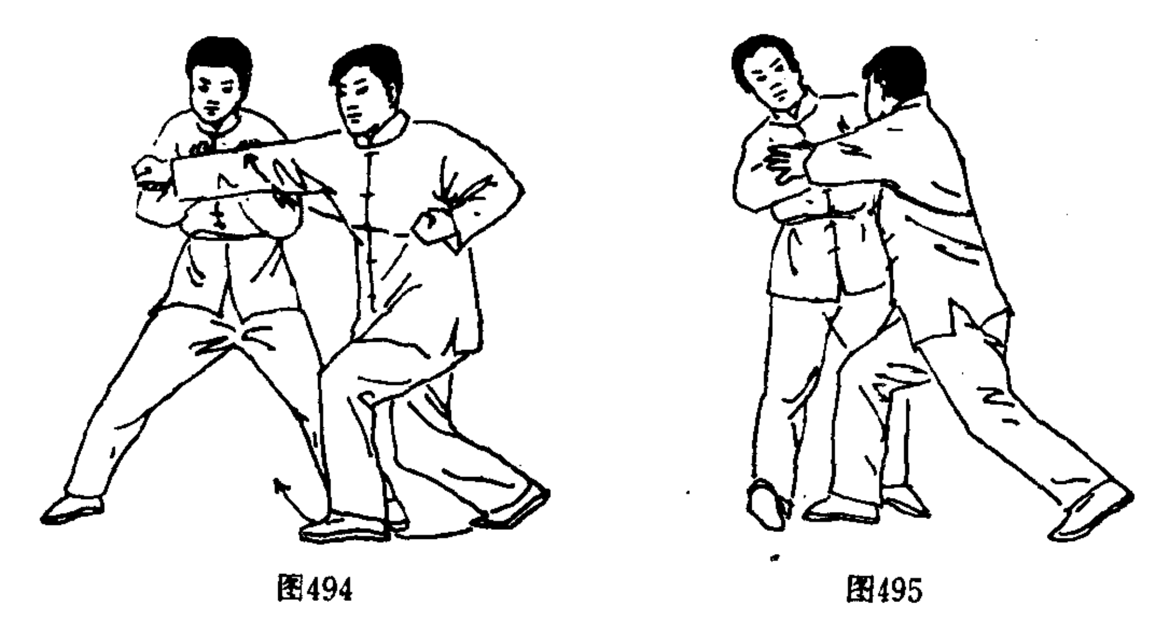


图494　　图495

要点：甲以撑拳为虚，打横为实。甲打横时要抓准时机，使对方闪躲未稳即发横打之招，必使其失去重心，向后摔倒。

（6）撑掌变戳掌

①甲乙相互寻机进招。（图496）

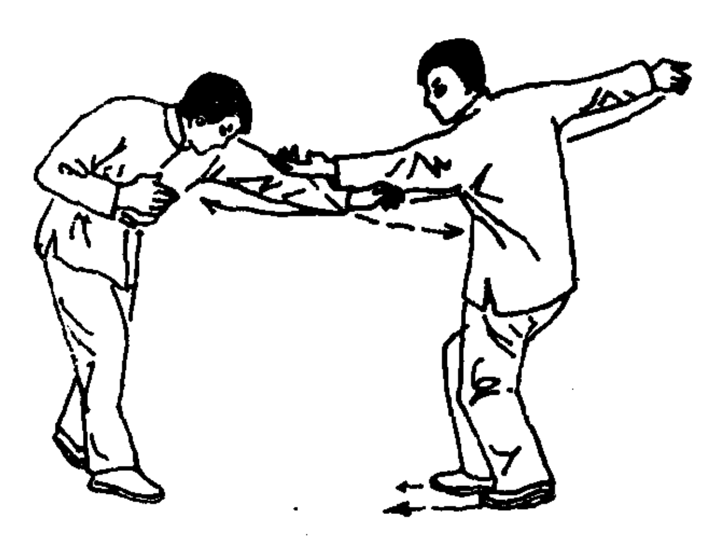


图496

②甲抢先以撑掌进击乙之胸部，乙向左闪身两手格档甲之右手臂。（图497）

③甲立即向右转身，以左掌戳击乙之面部，使其后倒。（图498）

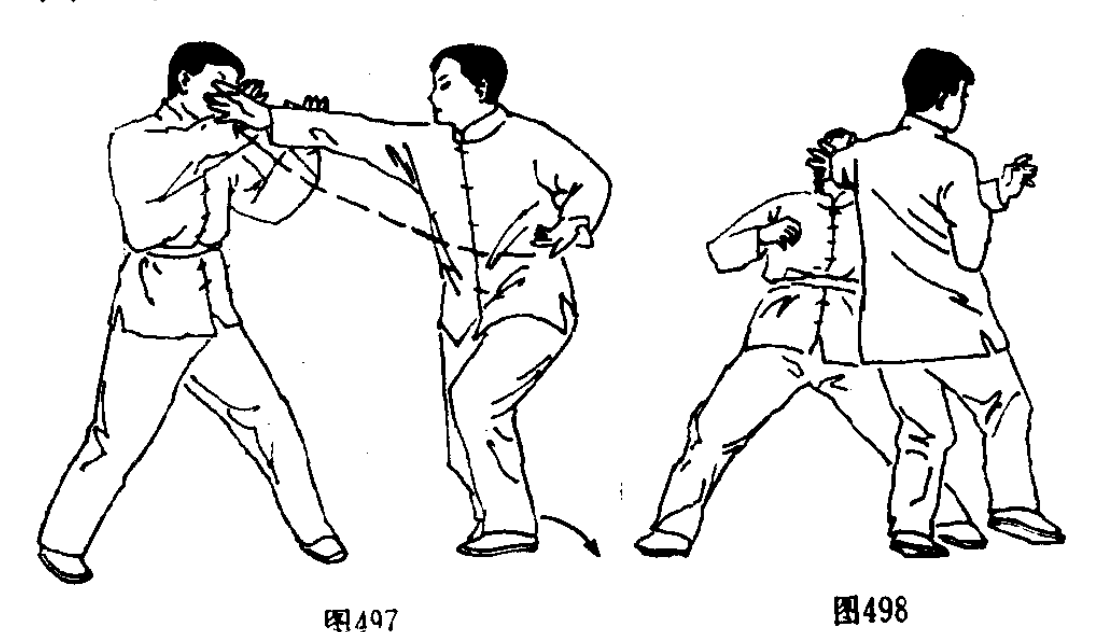


图497　　图498

要点：甲向乙撑拳为虚，故意向乙之右侧胸部击来，乙必向左闪，故甲可立即出击左掌，使其应掌而跌。击左掌时手要张开，以腰发力，猛击其脸部。

（7）抢门势倒发乌雷

①抢门时乙抢先用左直拳击来，甲向左转身偷步，将来拳化开。（图499、500）

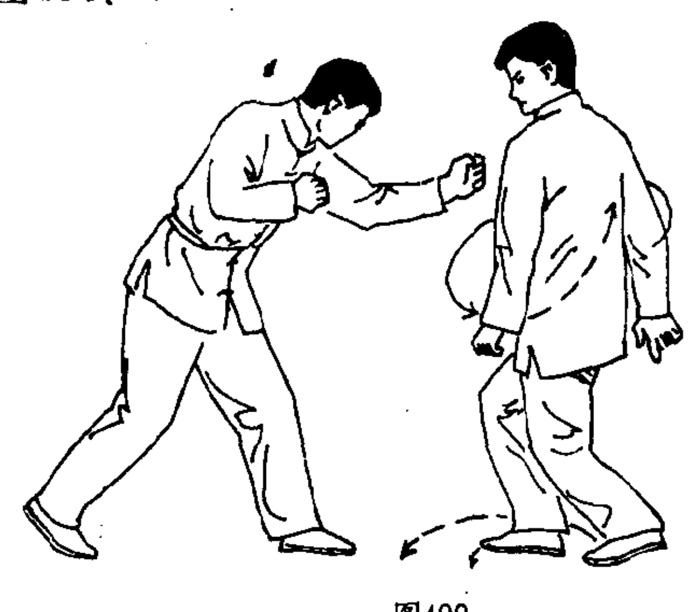


图499


图500

②甲继续左转体，用左手臂抡劈乙之左耳侧颈部。（图501）

③甲继而向乙身后上右步迂回，用右手臂（或拳、或掌）从乙后斜击其后脑。（图502）


图501　　图502

要点：甲要以转身为化，同时以转身为进，故转身时不仅要快，而且要敢于进身，只有这种转身（滚进）才能有利于击打对方后脑。

（8）败势倒发乌雷

①双方寻机进攻时，甲佯败欲走。（图503）

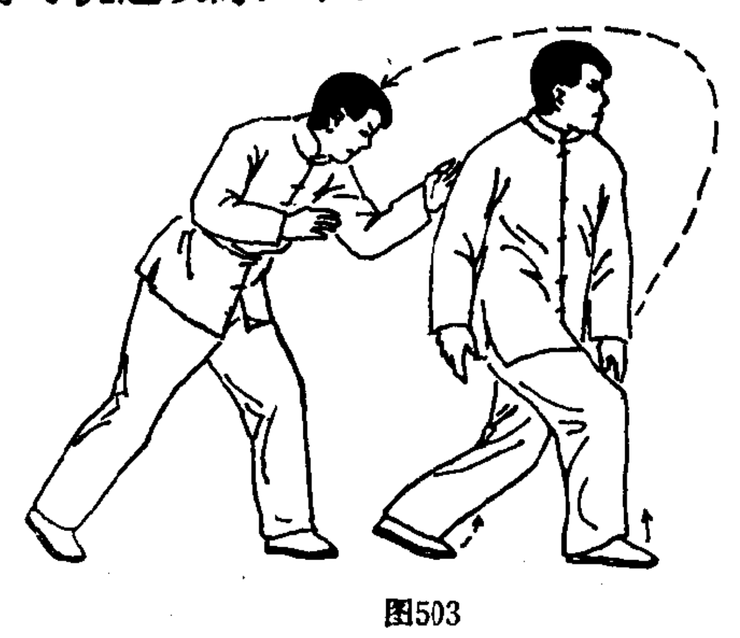


图503

②乙中计进击甲，甲忽然左转身，用左手臂向后劈乙之头部左侧。（图504）

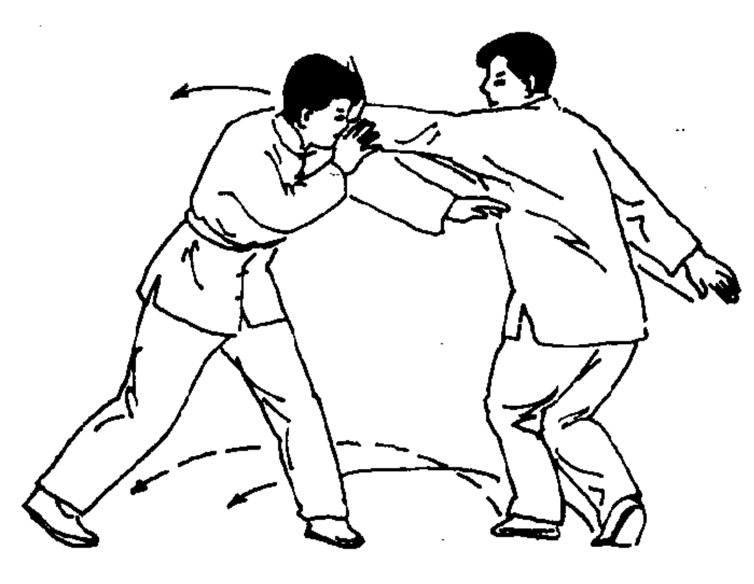


图504

③甲继而上右步向乙之身后迂回，同时用左手封住乙进击之手。（图505）

④甲继续转身，到乙之身后，用右手臂（或掌、或拳）斜击乙之后脑。（图506）



图505　　图506

要点：甲除佯败意识要实，动作要虚以外，其他与上述倒发乌雷相同。

（9）一、二、三掌（一、二、三掴子）

①甲乙双方相互抢门。（图507）

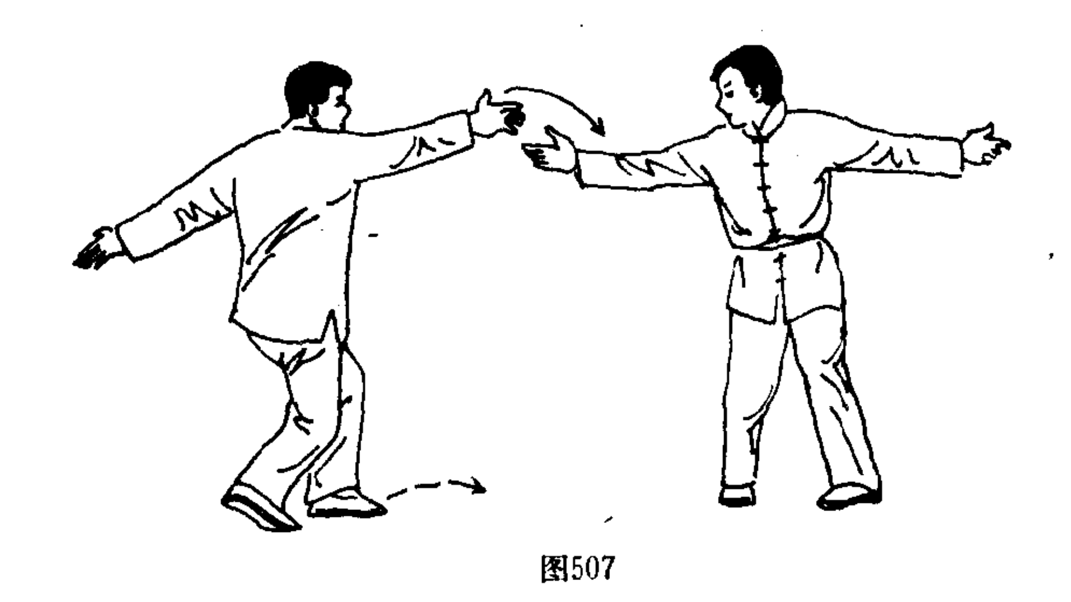


图507

②甲乙右手相接时，甲抢先弹压乙之右手臂(为一掌)。(图508)

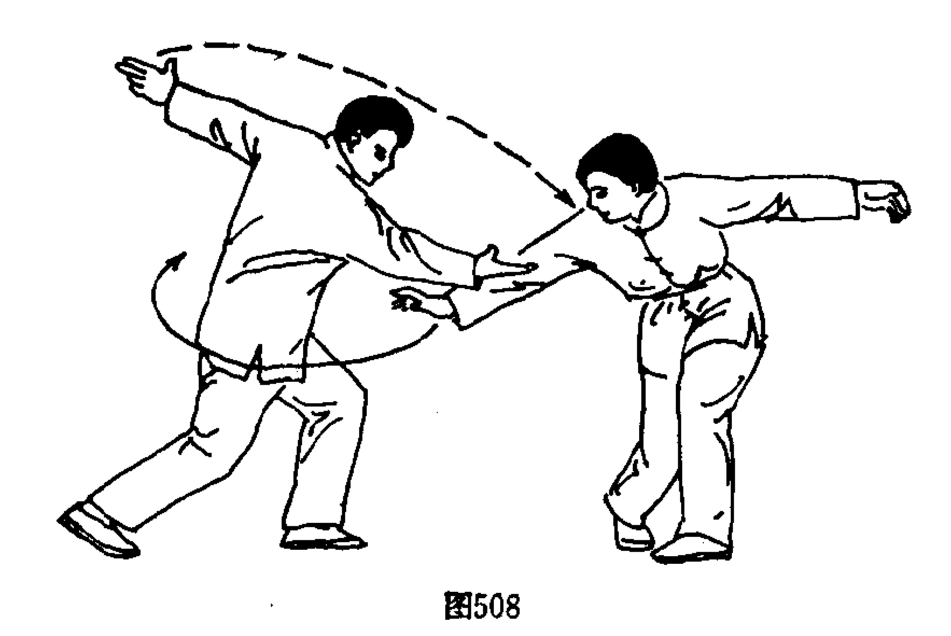


图508

③甲趁乙稍有被动，顺势以左掌拍击乙之面部(为二掌)。(图509)

④不等乙后退或防守，甲又以右掌从右下斜上击打乙之胸(或面部)(此为第三掌)。此掌最重，一般可将对方打倒。(图510)

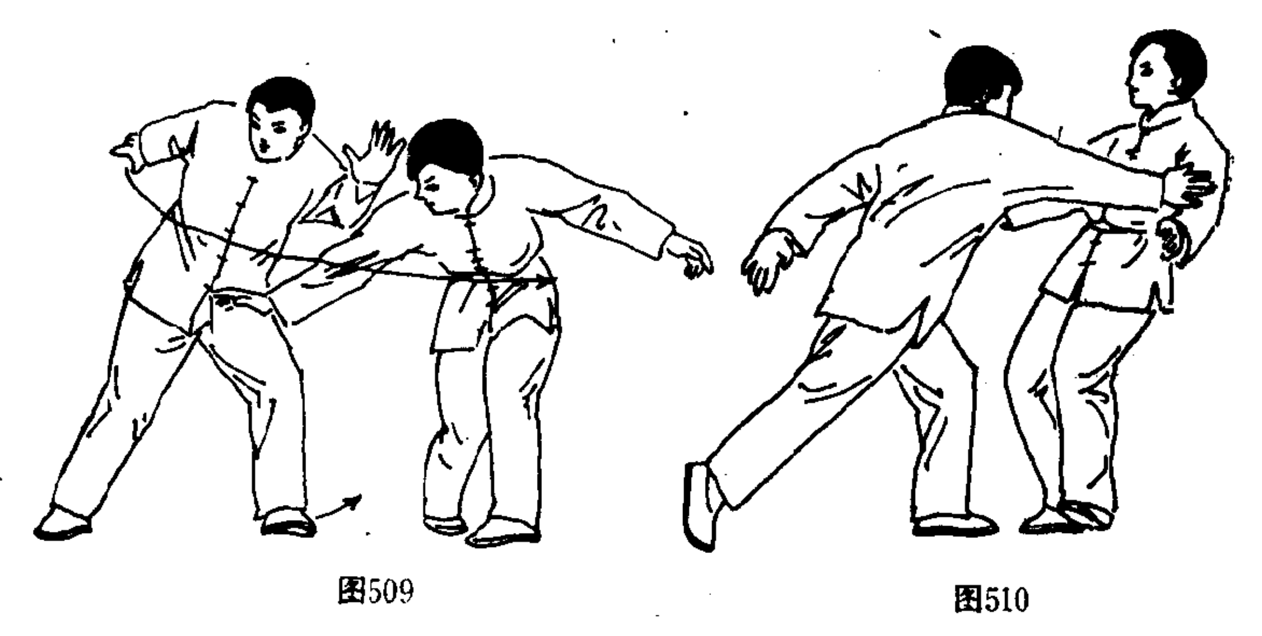


图509　　图510

要点："一、二、三、掌"，顾名思意即"连三掌"，要求

一旦“接手”立即“三下”，而且要以腰为轴一掌比一掌重，使对方防不胜防。

（10）挎栏砸肘

①甲向乙顺步撑右掌，乙用两手挡住。（图511）

②甲用左手推压乙之左手，即“抹袖”，同时将右手脱出上举。（图512）

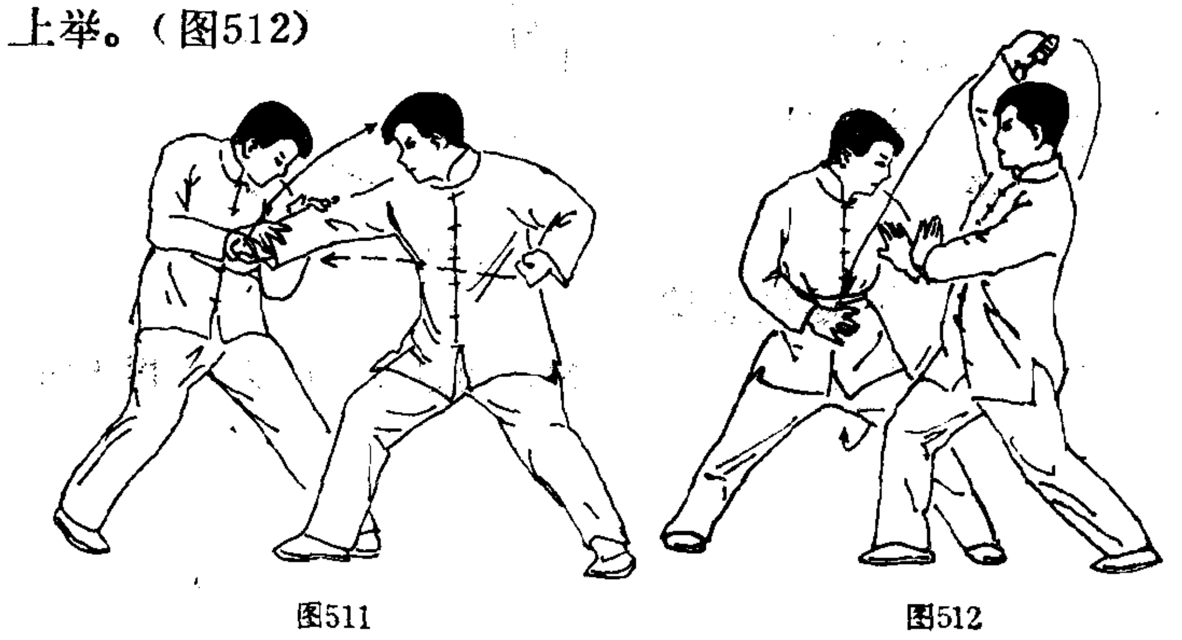


图511　图512

③甲立即降重心，用右肘向下猛砸击乙之腹胯部。（图513）

④或可立即降重心用右手向外向下伸入乙之腿下。（图514）

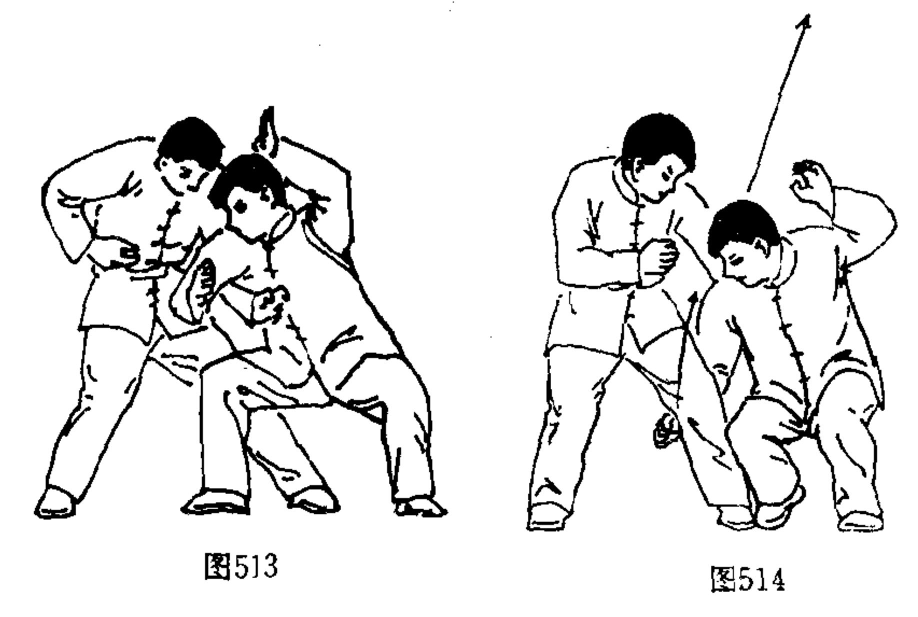


图513　图514

⑤猛向上挎之，使之失重后倒。（图515）

要点：用撑拳为虚，一旦对方内进，甲可立即用砸肘或挎栏。此二招均要以快速有力为本。

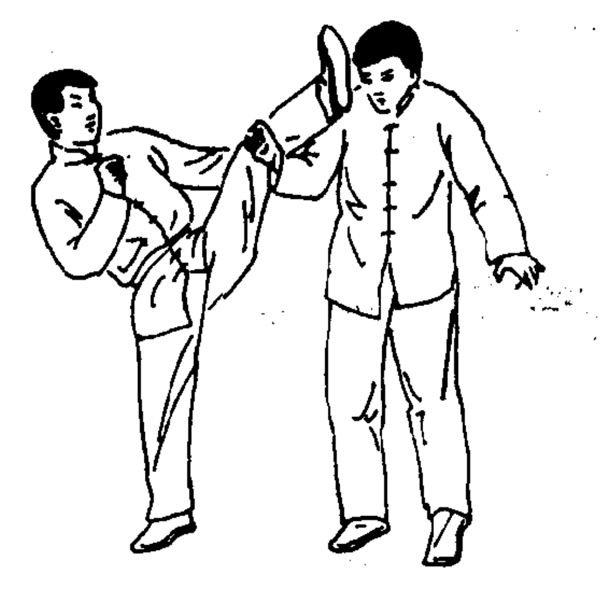


图515

（11）迎面一腿加戳掌

①乙进击甲时，甲不作闪躲，而迎面挑架。（图516、517）

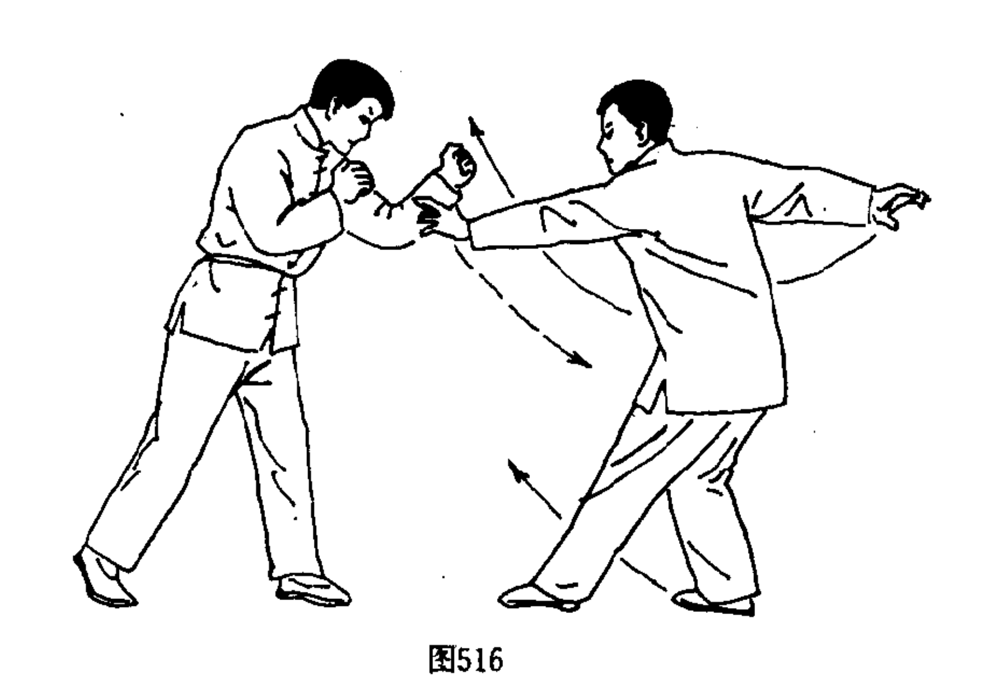


图516

②甲顺势迎面蹬右脚，蹬踹对方胸腹。（图518）

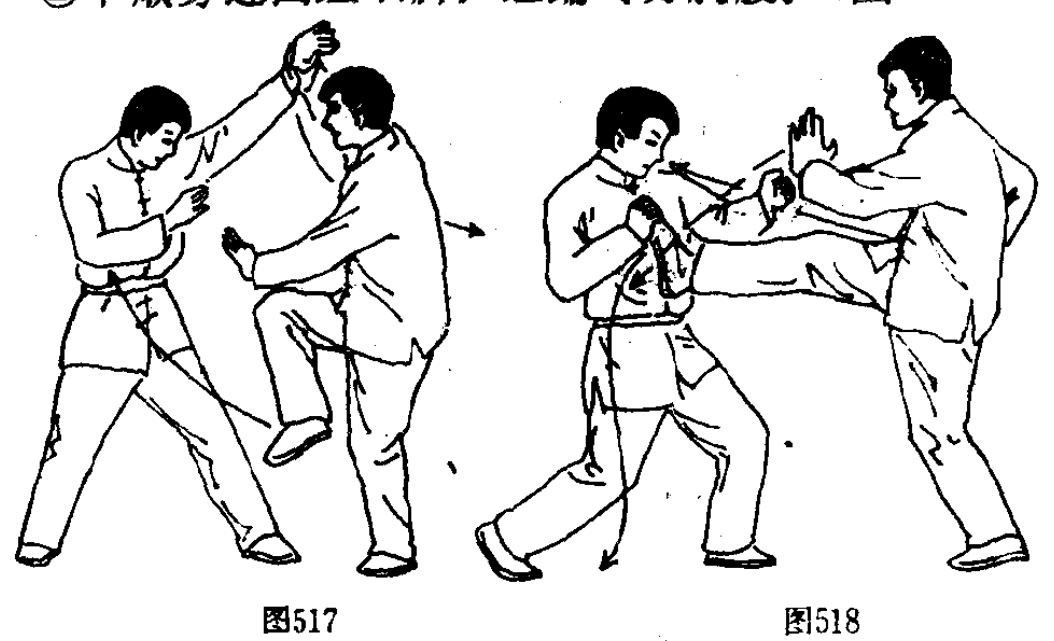


图517　　　　图518

③甲趁右腿落地动作，立即重心前移用右掌戳击乙之面部，使之后倒。（519）

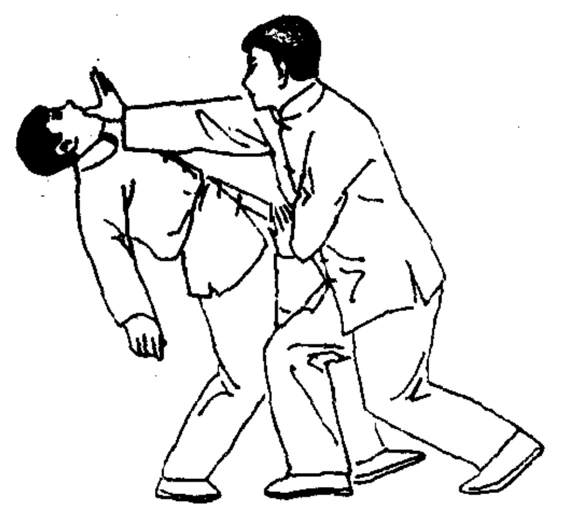


图519

要点：此招正面起腿，属硬攻，故要快、要猛，蹬脚后落地时要有意下踩，重心前移，再立即补一掌，使对方更加被动。

（12）提踹（以膝顶膝，以脚踹膝）

①其抢门势（参看图507），乙用右脚向甲胸腹踢（踹）来，

甲顺势提右腿，以膝盖顶击乙之右腿膝内侧。（图520）



图520

②甲继而右脚蹬踹乙之左膝内侧。（图521）

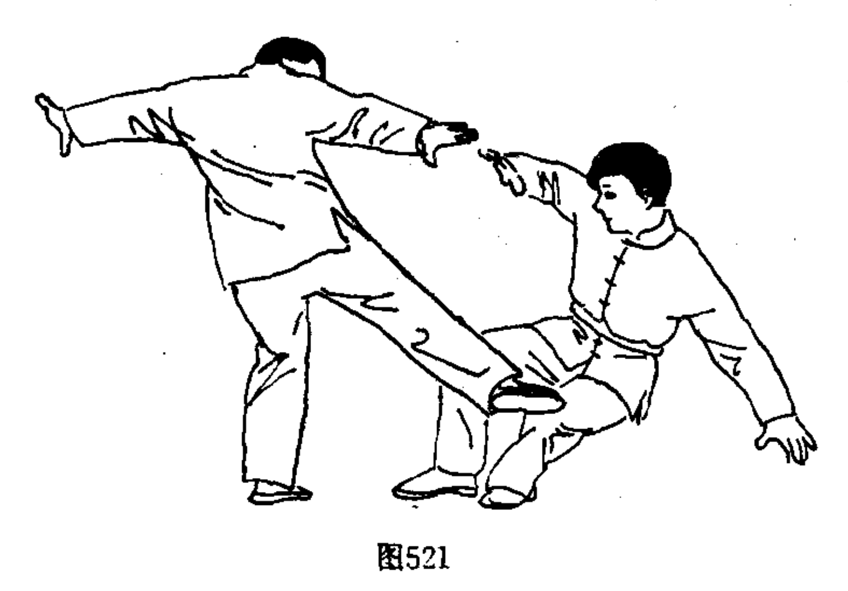


图521

要点：当对方踢踹时不能后退，而主动提腿迎击对方之来腿，此时要含胸收腹，要用自己的膝盖去顶撞对方之腿内侧，但不管此招击中效果如何，皆要立即蹬踹对方之另一腿之膝内侧，此招一中对方必倒。

（13）拗步挂撑拳

①抢门势。甲开左边门，左脚在前，屈膝下蹲，成双弓步，重心在两脚间，两臂张开，左臂在前。乙与甲姿势同，

唯方向相反。（图522）

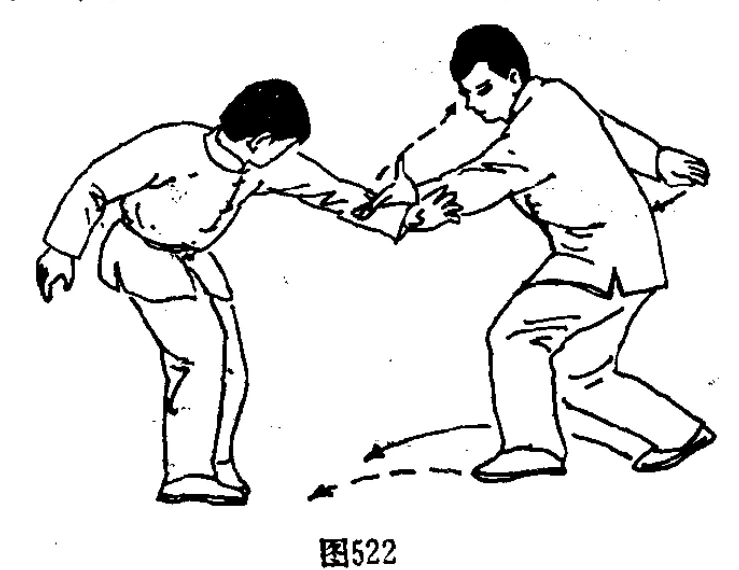


图522

②乙右拳向甲击来，甲左手掌变拳，向上屈肘经上向头后袖挂，右手握拳收于腰间。要含胸拔背、收腹敛臀，目视前方。（图523）

③甲腰猛向左转90°，顺势向乙胸腹出击右拳，同时左拳回收抱于左侧腰间。（图524）

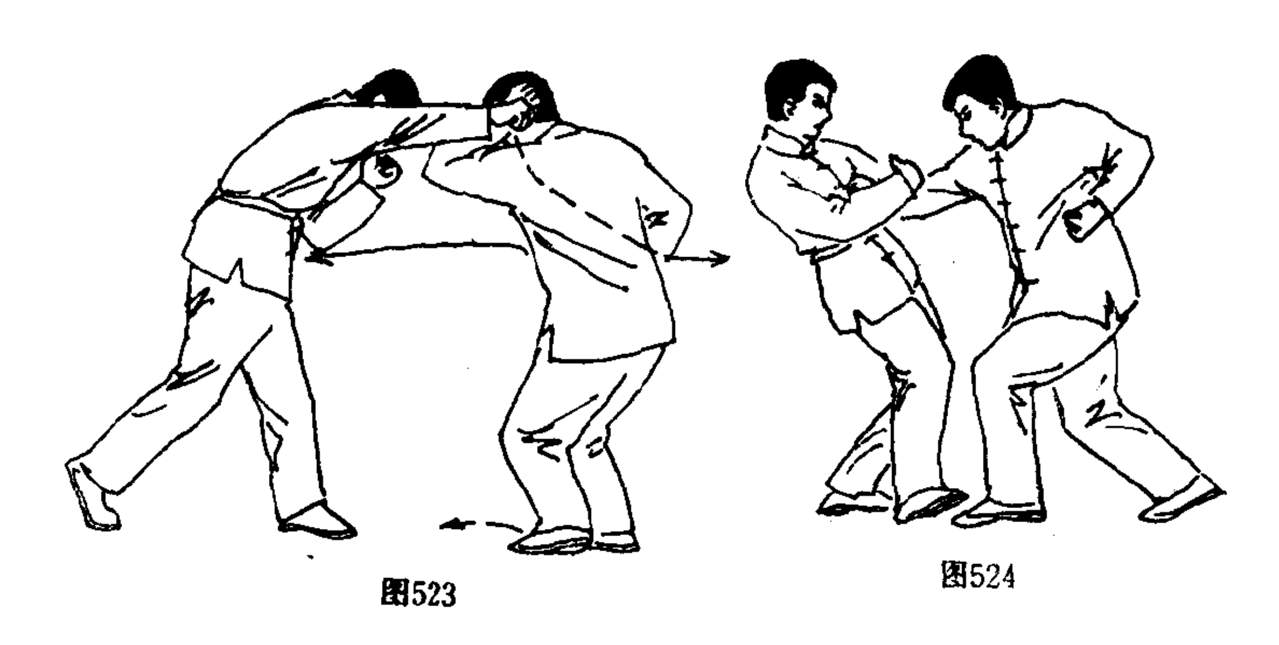


图523　　图524

要点：击出右拳的同时，左脚上半步，右脚随之跟进，以增加右拳击力。

(14) 下把撩阴反戳手

①抢门势。准备插招(图525)

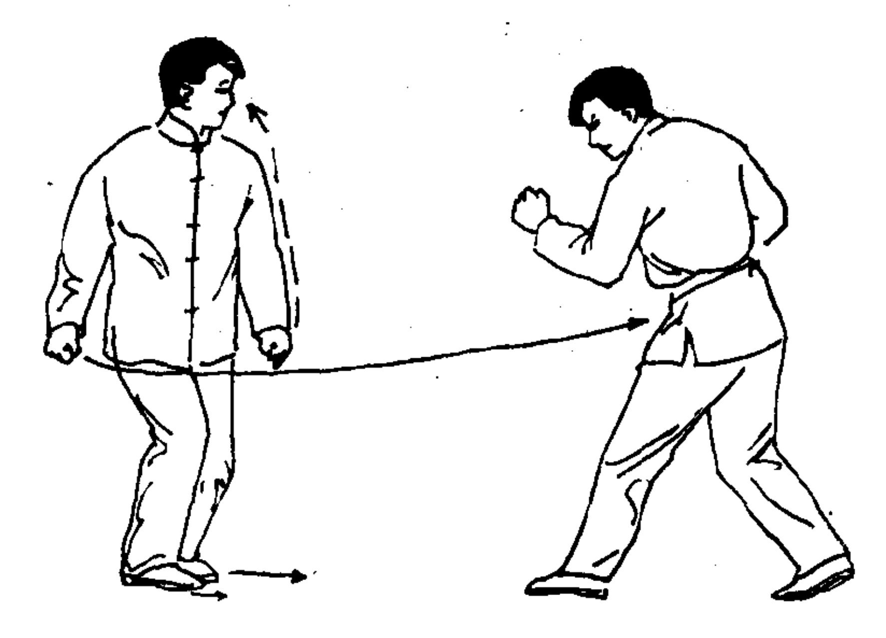


图525

②甲上左步，右脚随之跟进，同时顺势出右掌由下向前上撩击乙之腹部。此时，乙必含胸左手防护己腹，而右手向甲之左头侧出击。甲左手上抬防护之。(图526)

③甲向右转身，随势左掌向乙面喉戳击，同时，右手收于腰间。准备撑击乙胸肋。(图527)

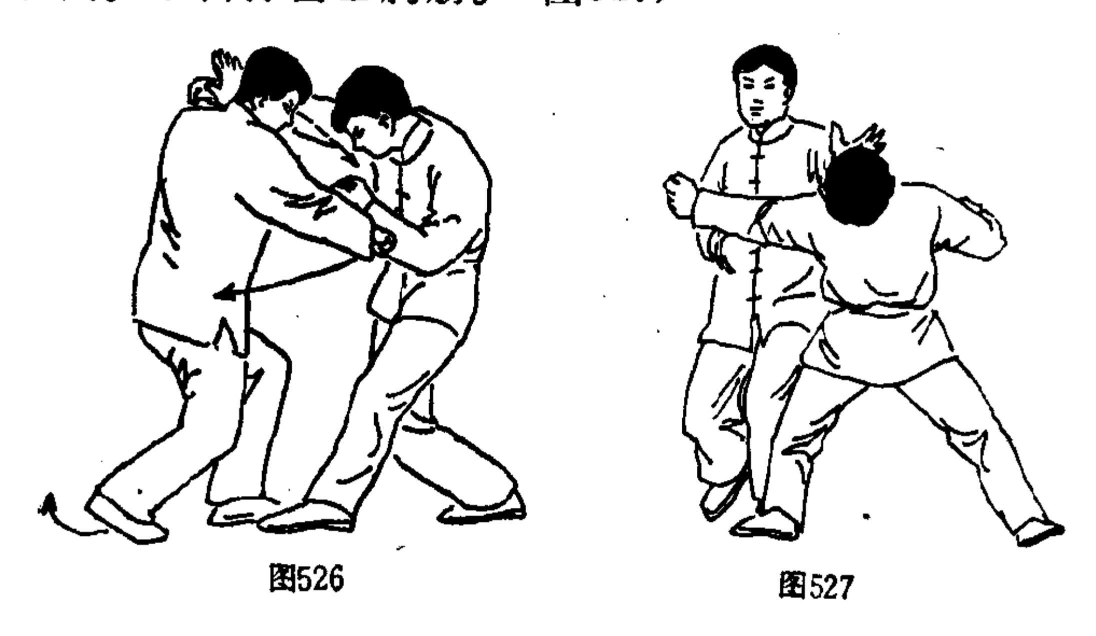


图526　图527

要点：转体时，以两脚掌为轴，以增转速。

（15）**上步挂揣**

①抢门势。准备插招。（图528）

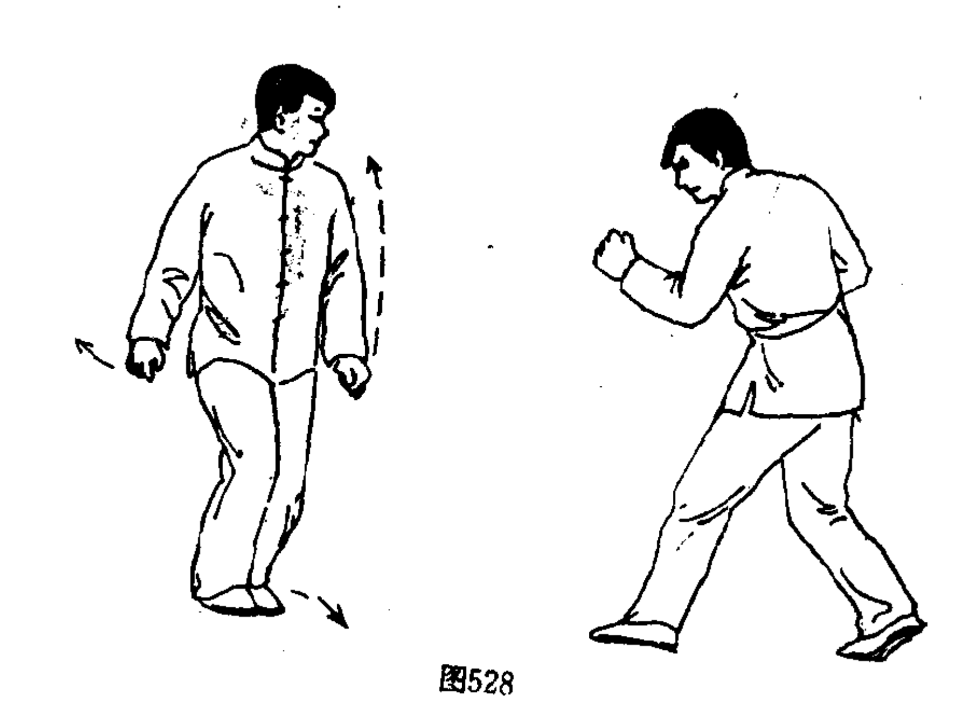


图528

②乙右拳向甲右头侧横击。甲右臂屈肘防护。（图529）

③甲右拳向乙腰横掏，随势腰向左转 90°，同时，左脚上半步，右脚随之跟进半步。（图530）

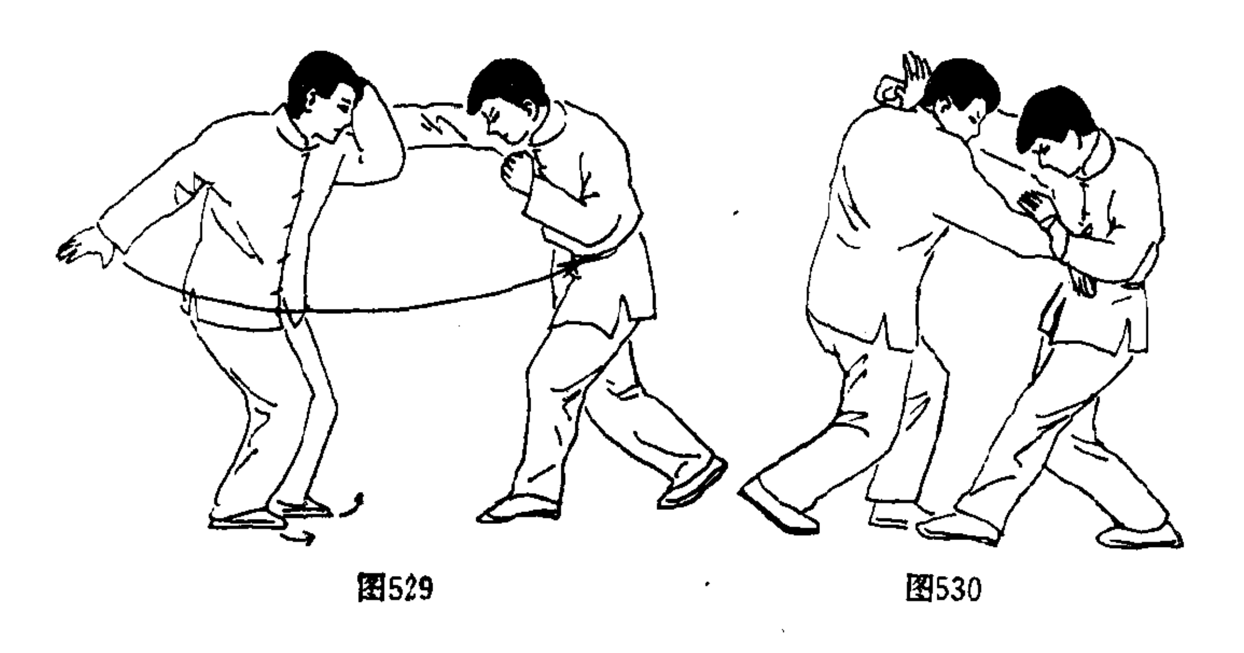


图529　　图530

(16) 砻锤

①抢门势。(图531)

②甲左脚向前迈出半步，以左脚为轴右脚向右前方划弧，随势身体向左转体180°，同时，甲左臂将乙左臂劈下，甲之右臂随转体向乙颈项搂击。(图532)

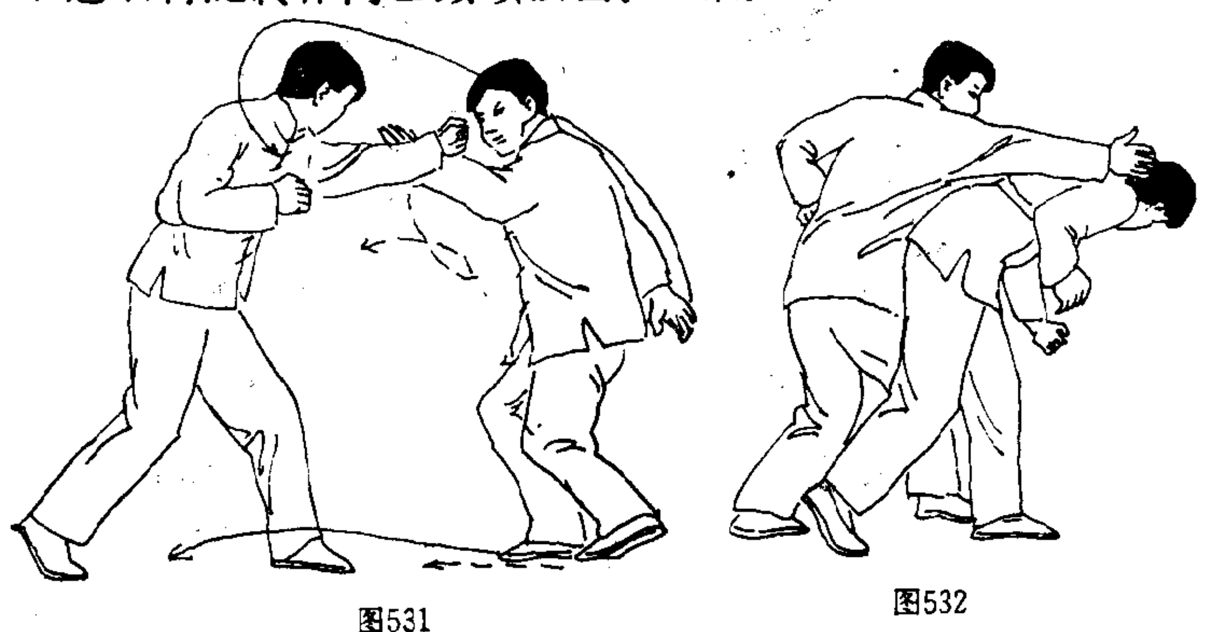


图531　图532

要点：甲左臂将乙臂劈下，要力猛、速度快，使乙无防犯之力。

(17) 开门炮

①抢门势。(图533)

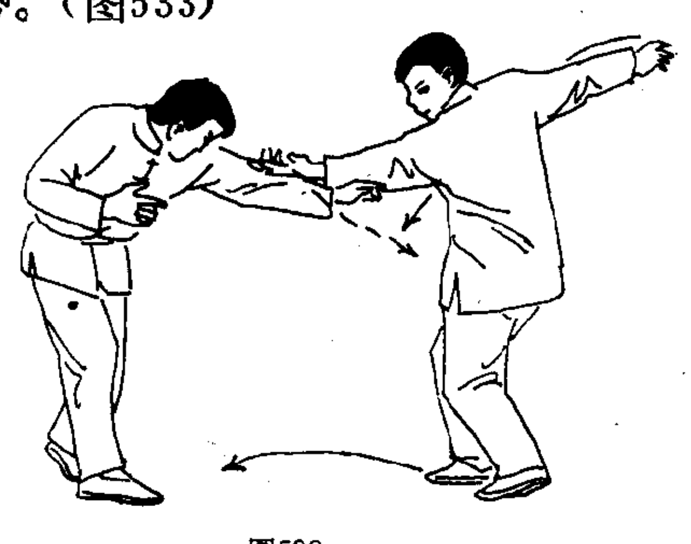


图533

②甲双拳回收，抱于胸前。同时，向右前方上右脚，随势身体向左转体90°。（图534）

③甲上动不停，身体继续向左转 90°，随势，甲右拳向乙之下颚或胸喉横击。同时，甲左拳上挂乙之右拳，并左脚向左前上半步，以增拳力。（图535）

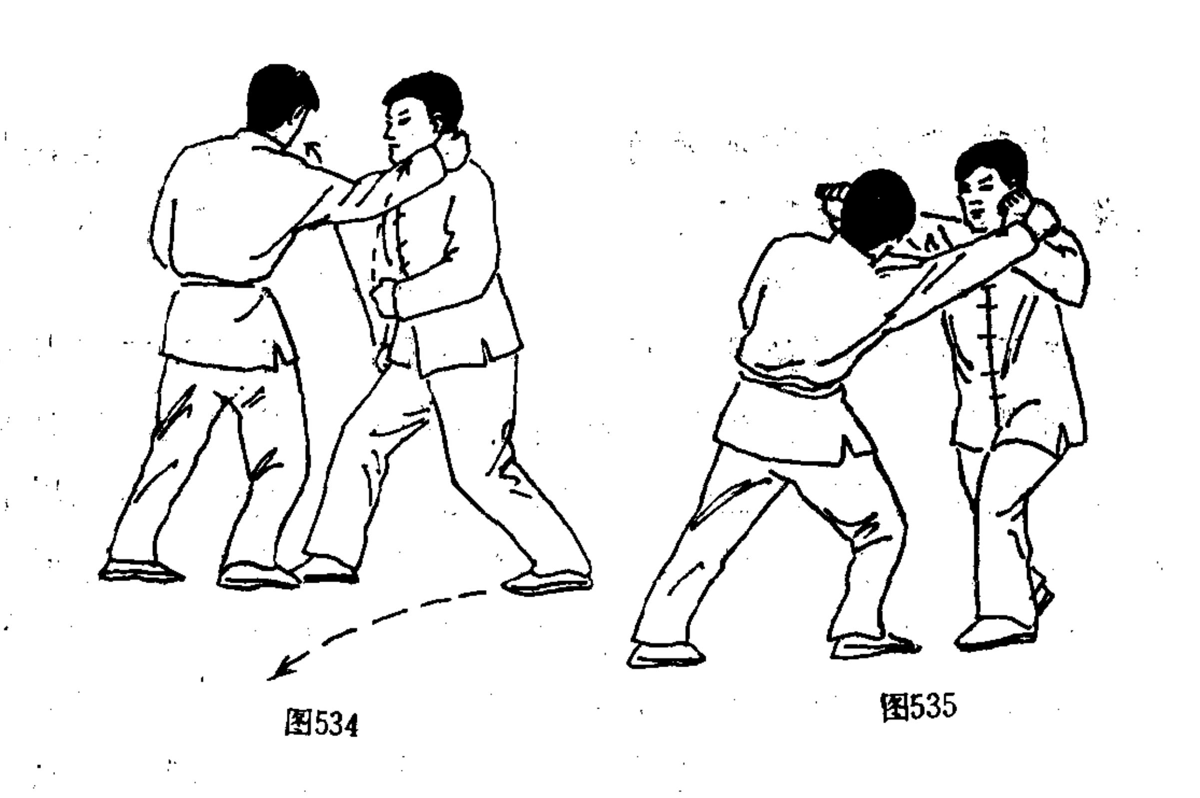


图534　　图535

要点：上步要快速灵活，出手要迅速有力，身体左右转动要充分发挥腰力，并达于手上。

七、劈挂刀

“劈挂刀”是中国武术优秀传统套路，是劈挂门所属短兵套路之一，该刀术攻防击法颇为突出，实战威力极大，以劈、扫、撩、抡、削、剁、扎等为其基本刀法。

该刀法是中国武术大师，原中央国术馆苗刀教官郭长生（人称郭燕子）与该馆科长马英图先在三十年代初在中央国术馆共同编创的。整个刀法无一花架，根据劈挂拳的特点集小缠刀、子宫刀之精华，并吸收了苗刀的刀法，及通背廿四势的先进步法研创的。套路中的技法内涵丰富，结构紧凑，布局匀称开阔，步法灵活多变，动作舒展大方。刀术的特点：大开大合、放长击远，迅猛慓悍，气势磅礴。演练时以身摧刀，身械协调，上下相连，内外均整合一，身如银蛇摆尾，刀似闪电流星，整个套路无一定势，如大河流水，涛涛不断。虽无定势但有动、有静，动静分明，节奏明顺，它不仅具有表演的艺术效果，还有很高的健身作用和较强的实用价值。确是刀中奇葩、中华传统武术宝库中的一颗明珠。

(一)刀的部位及名称(图536)

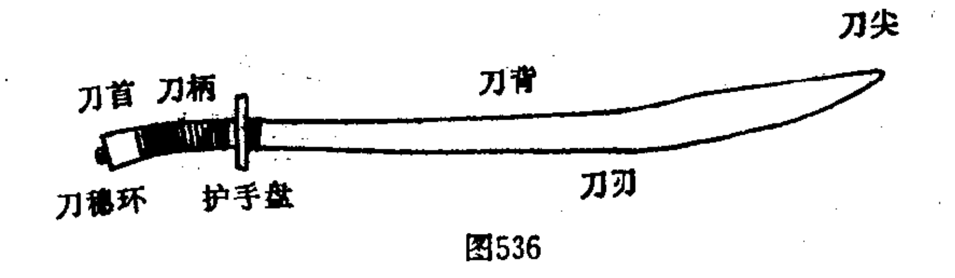


图536

(二)刀的握法与掌型

1. **抱刀**（左手）：四指分开扣住刀盘，拇指屈扣。（图537）

2. **握刀**（右手）：四指并拢握紧刀柄，虎口贴紧刀盘，拇指屈扣。（图538）

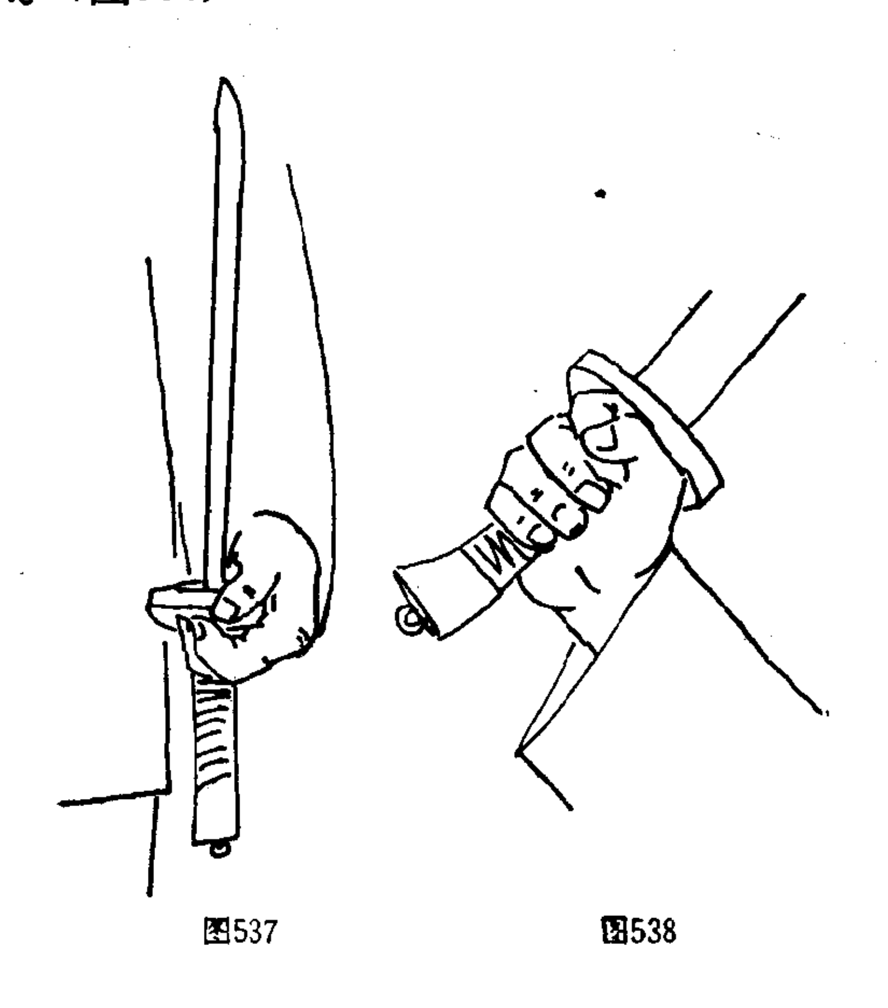


图537　　图538

3. **掌型**：五指自然伸开，小指稍屈扣，掌心稍内凹，它由掌心、掌背、掌指、掌根、掌外缘等部分组成。掌心朝上为仰掌（图539），掌指朝上为立掌（图540），掌心朝下为俯掌（图541）。

图539

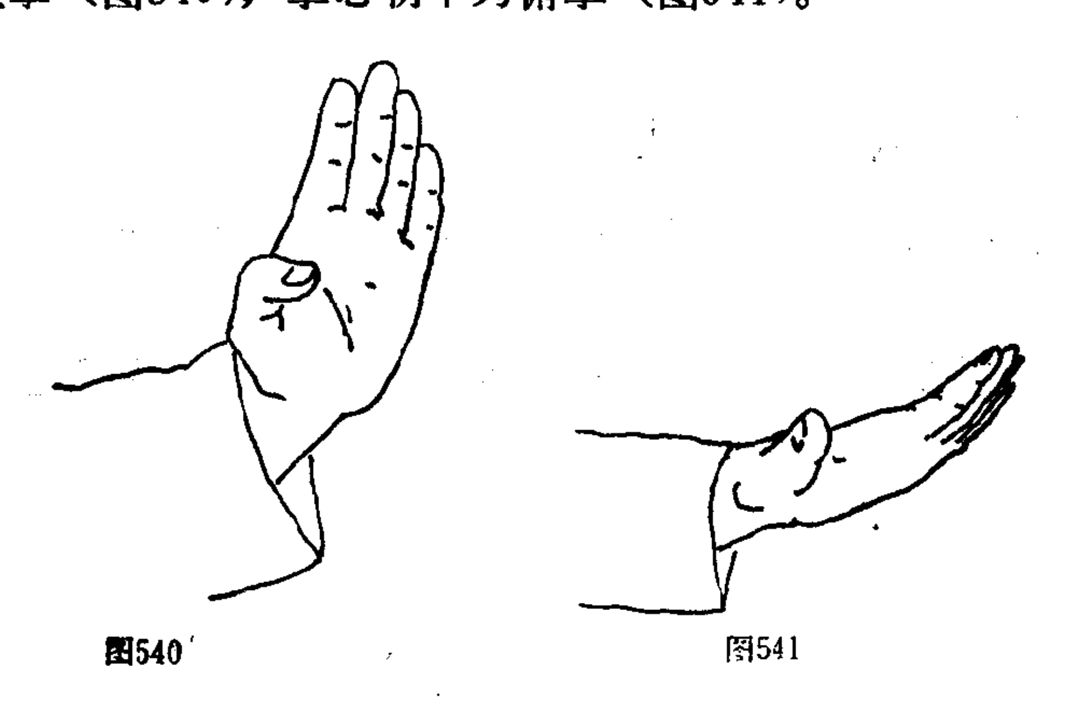


图540　　图541

（三）劈挂刀的基本方法

1. **劈刀**：刀由上弧型而下，力达刀刃，动作迅猛有力。
2. **挂刀**：刀沿身体左或右侧成立绕向后挂击，刀尖领先，力在刀背，多为防守用法。
3. **推刀**：刀身立起，刀尖朝下，刀刃朝前，左手按刀背成水平向前推击。
4. **扎刀**：臂前伸，使刀尖沿直线向前扎击，力达刀尖。
5. **托刀**：刀身横向水平，刀刃朝上，刀尖朝右，自下而上托击。

6. **撩刀**：刀由下弧形而上，力达刀刃。

7. **扫刀**：刀在腰部以下，平摆，力达刀刃。

8. **云刀**：使刀在头顶或头前上方平圆绕环为云刀，云刀时头要后仰。

(四)劈挂刀的基本步型

1. **并步**：两脚内侧靠紧，两腿挺膝伸直。

2. **弓步**：两脚前后站立，相距约为本人的四个脚掌的长度，前腿屈膝，大腿与地面平行，后腿挺膝伸直，两脚尖内扣，全脚着地。上体稍前倾。

   要求：前腿膝关节之垂影线不要超过脚尖，后腿充分蹬直，脚尖尽量内扣，臀部下压。

3. **双弓步**（即激绞连环步）：

   双腿屈膝下蹲，重心在两脚之间，含蓄吞间收腹敛臀，含膝扣裆，含胸拔背，前脚进，后脚跟，成双弓步式。这种步法是通背廿四式先进步法，进攻中两足逢进必跟，逢跟必进，进跟、跟进，故在进击中能连连发动，环环相套。

4. **歇步**：两脚左右交叉站立，大腿夹紧屈膝全蹲，后腿膝盖于前腿膝窝处前插，小腿外侧贴紧，臀部坐在后腿脚跟处，前脚全脚着地，后脚前脚掌着地，上体正直。

   要求：下蹲时，两腿尽量夹紧，后脚膝盖前插，不要触地。

5. **虚步**：两脚前后开立，后腿脚尖外展45°，大腿接近水平，前腿微屈膝，脚面绷紧，脚尖稍内扣，脚尖

虚点地面，上体正直。

要求：两腿虚实分明，重心偏于后腿，要做到实腿（后腿）上蹬而不起，臀部下坐而不落，即蹬而不起，坐而不落。

6. **插步**：（右插步）左腿经身后向右出一大步，两脚全脚着地，右腿屈膝，脚尖外展，左腿伸直，身体前压，略向右转。

（五）劈挂刀的基本步法

1. **上步**：一脚向前迈一步。
2. **活步**：前脚向前上半步。
3. **跃步**：后腿屈膝前摆，前脚蹬地跳起，接着后脚向前落地。
4. **颤步**：后脚离地提起，脚掌向前脚处落步，前脚立即以脚掌蹬地向前上跳起，将位置让于后脚，然后再屈膝提腿向前落步，眼向前平视。

（六）劈挂刀的基本训练方法

劈挂刀是劈挂门的短兵器之一，它技术性强，实用性强。对身体素质要求高，需要有劈挂拳，通背拳的基础。因此，学习劈挂刀必须遵循由简到繁，由易到难，由浅入深，循序渐进的原则，这样才能收到预期的效果。下面重点介绍学习劈挂刀的方法、步骤及应该注意的问题。

(1) 学习步骤

(1) 加强基本刀法的练习

初学者，应该在练习劈挂拳，通背拳基本功及拳术的基础上加强基本刀法的练习。劈挂刀是以劈、挂、扎、撩、扫、推、云等刀法为主要内容，首先要弄清楚各种刀法的动作要领、要点及要求，再按照动作要求一招一势地进行练习，逐步体会劈挂刀的性能，学会使用方法，提高练习者的专项素质和基本技能。例如：劈刀和挂刀是劈挂刀中使用最多的方法，练习者初学时，可两脚左右开立，右手持刀上举，经体前，自上向右，向下劈刀，刀刃在前，力在刀刃；持刀手臂内旋180°继续向左、向上以刀尖领先挂刀，力在刀背。然后再从上向右，向下劈刀，向左向上挂刀，这样反复练习，达到熟练程度，运用自如，就能体会劈刀、挂刀的用力方法。

(2) 基本动作规格化

基本动作是刀法与下肢动作的结合，是套路的主要内容。初学时一定要按照这些动作的规格要求一丝不苟地进行练习，使手型、步型平衡跳跃及使用刀的各种方法趋于规格化。例如：弓步劈刀，首先要求弓步定型正确；完成劈刀的过程要快速、准确、有力，整个动作上下肢协调一致，同时完成，在此基础上进行动作组合练习，提高动作质量，以便向套路过渡。

(3) 严格地进行套路练习

劈挂刀整套动作由45个动作组成，练习时可根据自己的实际情况进行分段练习、全套练习或超量练习。练习者从中逐步体会动作的动与静、快与慢、刚与柔。使动有节奏，

静有姿势；快而不乱，慢而不滞；刚而不僵，柔而不软；刀法清楚稳健，身械协调一致。

（2）劈挂刀的技术要领

劈挂刀有其独特的风格特点，在练习时，要正确掌握并熟练运用它，必须做到如下几条刀的基本技法。

（1）刀术尚猛

“短兵利在速进”，只有快速猛进，才能发挥刀的作用，所以要注意气势威猛，精神勇往，身步灵活，劲力至刚，动作迅疾如风，做到“刀如猛虎”。

（2）刀法清晰

刀的使用方法主要为劈，切忌不分背、刃，而扇大板。力点在刃，刀背挡住对方器械，贴身运转，做防守用。运动时，要灵活转腕，做到刀法清晰。

（3）刀手配合

拳谚说：“单刀看手，双刀看走”，“单刀看闲手”。练习时特别讲究：刀的运动必须与不握刀的闲手（左手）配合密切。刀、手配合，一是有助于身躯、四肢在运动中的合谐；二是有助于维持运动中的平衡；三是有助于刀法力量在运动中的发挥。

（4）身械协调

练刀强调用整个身体来带动刀的活动，“刀不离身左右前后，手足肩臂与刀俱转”。肩肘腕，足膝胯，以及胸腰都须与刀法配合，身械协调。凡刀法，就应做到以身带肩，以肩带臂，以臂带腕，以腕制刀，腰腿助力。如：抡劈刀，须拧腰转体，右肩前顺，肩动而臂伸，腕随臂的挥动而转动。

使刀的劈法借助于腰、肩、臂、腕的整体活动，而将力量发挥出来。如果身腰不活，肩、肘、腕僵硬，不能形成整体活动，身械也无从协调，刀法也无从发挥。所以练刀须"用其法，亦唯以身法为要"。

(5) **刚柔兼用**

刀术尚猛，但猛并不等于纯刚，刀法的运使很强调刚柔兼用。一般说来刀术中的防守闪避动作宜用柔，进攻动作宜用刚。因此，练刀时，须用刀法，须知攻守，方能刚柔兼用。

3. 自学劈挂刀应注意的问题

(1) 劈挂刀套路是用插图与文字互为补充，互为说明的方法进行叙述的，在看图学习时，首先要掌握图解的基本知识，然后再学习。具体学习过程如下：

①掌握动作名称。动作名称是对动作的精练概括，明确了是什么动作，也就对动作有了初步的认识。例如：弓步劈刀，下肢为弓步，上肢为劈刀，通过文字叙述就有了初步概念。

②看清动作的路线指示线。本书指示线右手、右脚运动路线用实线"——→"，左手、左脚的运动路线用虚线"---→"来表示。通过指示线可以对下一个动作的来龙去脉能知其初步的轮廓。

③细读文字说明。文字说明是学习套路的主要依据。通过学习，可以准确地掌握动作路线，明确动作的要领及要点。

(2) **站立方向要固定**

在初学阶段，可以固定站立方向，如开始面向西站立

（本套路开始面向西站立），在以后的学习中都要面向西，还可以用固定的物体做参照物，帮助记忆动作路线，熟练之后就不受这些限制了。

（3）要突出一个“练”字

在掌握动作路线的基础上，要按照动作的要求刻苦进行练习。俗话说：“学拳容易，练拳难”，“拳打千遍身法自然”，“年刀，月棍，年年枪”。学习刀术是一个长时期的任务，但练习却是一辈子的事。因此要多加练习，单个动作练、组合动作练、分段练、整套练，由慢到快、到熟练，循序渐进。练习者只要方法对头，持之以恒，一定会掌握劈挂刀的技术风格，逐步体会到其中健身与实用的奥妙。

（七）劈挂刀图解说明

1．本刀术为便于学习和记忆，对每个动作都用了现代名称。

2．劈挂刀套路势势相承，连贯性强，为表达更清楚，对每个动作都进行了分解说明。

3．动作基本上按步法、身法、刀法、眼法自下而上的顺序叙述的，凡未说明动作先后顺序者，无论是否有“同时”二字一律要求手（刀）、眼、身法、步协同一致。

4．动作的方向，是以人体的前、后、左、右为依据。无论方向如何变换，总是以身体胸向的方向为前（拟定为西方），背向的方向为后（拟定为东方），左肩侧的方向为左（拟定为南），右肩侧的方向为右（拟定为北）。

5．为使动作方向明确。绘有“劈挂刀路线示意图”附于

后，供初学者参考。

6. 范围中的虚实线为动作的指示线，表示这个动作到下一个动作所经过的路线。

（八）劈挂刀动作图解

预备势

两脚并立，目平视前方。左手抱刀（虎口朝前，拇指屈扣在前，其余四指扣住刀盘），刀刃朝前，刀尖朝上，刀背贴靠前臂内侧；右手五指并拢，垂于身体右侧。（图542）

（1）虚步抱刀

两腿屈膝半蹲，左脚前出半步，脚尖虚点地，成虚步，身体稍右转，左手抱刀屈臂于右肋，小臂外旋，刀成水平，刀刃朝右，刀尖朝前，右手屈臂于右肋握住刀柄，虎口贴紧刀盘，目视前方。（图543）



图542　　图543

要点：虚步要虚实分明。

（2）双弓步劈刀

①右手持刀向下、向后拉回，肘稍屈，刀刃朝下，刀尖朝前下，左手随即向前成侧立掌平直推出。（图544）

②左脚向前出半步踏实，右手持刀，臂外旋，手心朝上，自下向后举至右后方。（图545）

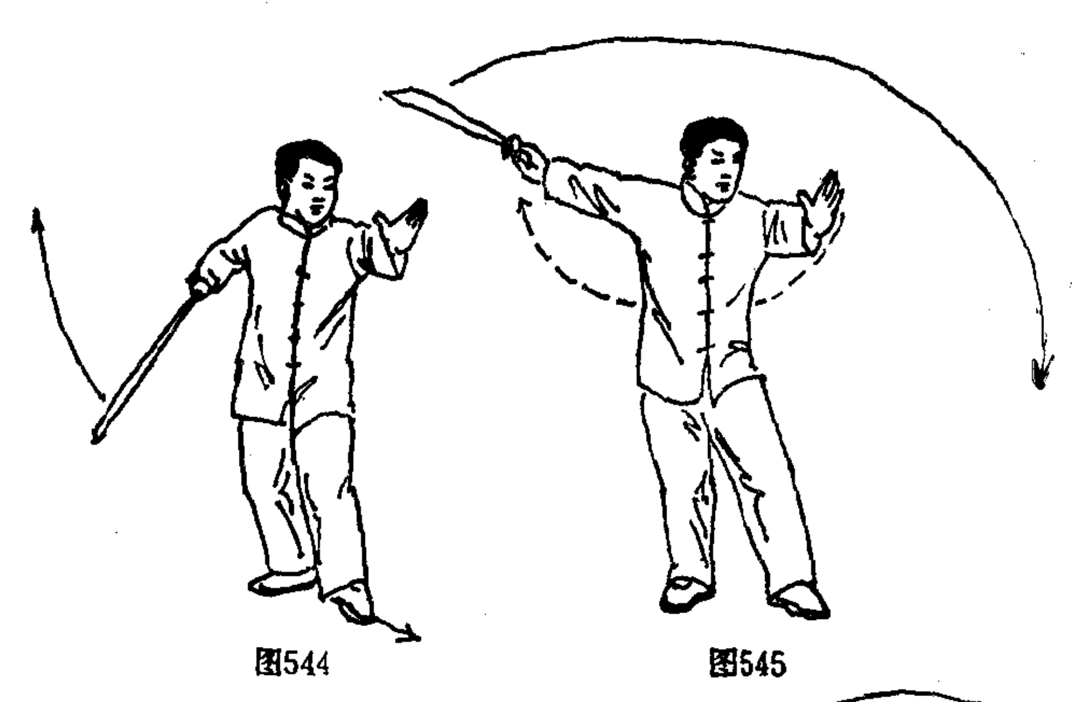


图544　　图545

③两膝盖前顶，左脚踏实，右脚前脚掌着地，成左双弓步，右手持刀自上向前劈刀，左手自前向下、向后绕环摆动，目视前方。（图546）

要点：上述三个动作要连贯起来做，劈刀要快速有力，拧腰顺肩，力在刀刃。

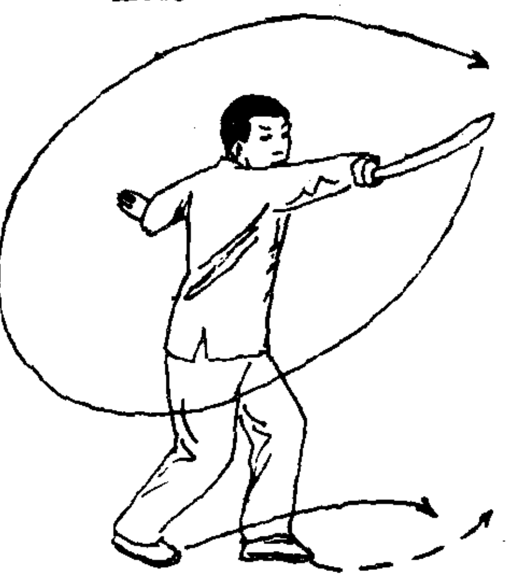


图546

(3) **插步劈刀**

上动不停。右脚向前跨一步，右腿稍弯屈，脚尖外展；左腿经体后向左插步，前脚掌着地。右手持刀自前向下，经体左侧向后，臂内旋向上、向前劈刀；左手自后向上、向前、向下、向后绕环一周成后举，掌心朝上，目视劈刀方向。(图547)

要点：插步劈刀要协调一致。

(4) **翻身劈刀**

上动不停。两脚向左辗地，两脚尖里合，两膝内扣，两腿夹紧，右脚踏实，左脚脚掌着地。左臂向上带动身体向上、向右翻转，左手屈臂成立掌贴于右肩内侧；右手持刀向下、向上、向左劈刀。目视右方。(图548)

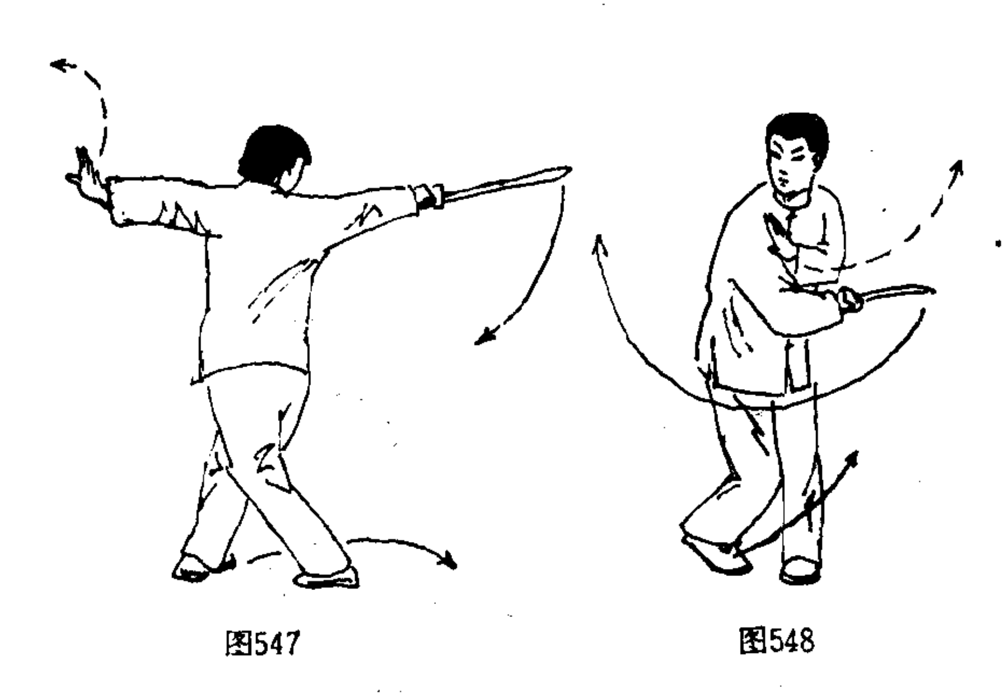


图547　　图548

要点：身体翻转要如车轮转动，两脚要稳，劈刀要狠。

(5) **提膝扫刀**

右腿提膝，脚尖内扣，脚面绷直，左腿蹬直，上体右转。右手持刀，小臂内旋，向前、向右平扫，刀刃朝后，刀

尖朝左；左手向左直臂立掌推出。目视刀。（图549）

要点：提膝独立平衡要稳，站立脚要五趾抓地。

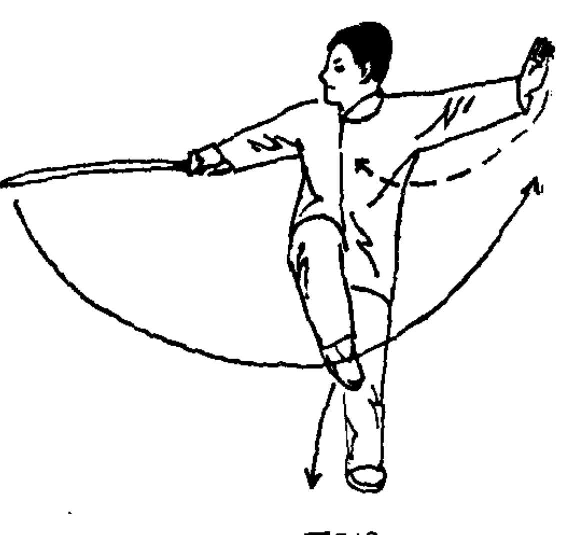


图549

（6）虚步藏刀

①右脚落地，右手持刀从右经前向左挂刀于左腋下，刀尖领先，刀背在前；左臂屈臂亮掌，架于斜上方。目视右方。（图550）

②上动不停。左脚前跨半步，身体右转。右手持刀，从左向前、向右斜上撩刀，刀刃朝右上方；左手同时从右肩向左下方直臂推出。（图551）

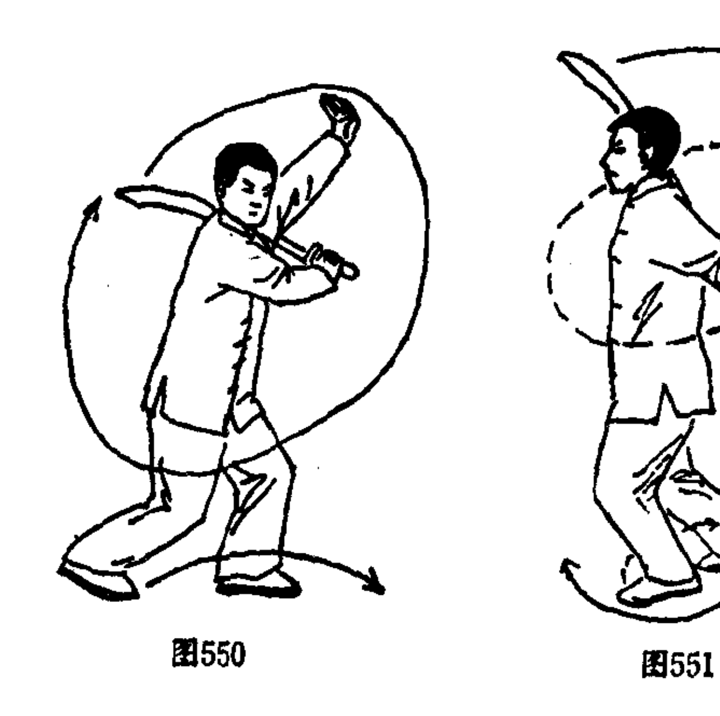


图550　　图551

③右脚经体后向左插步，全脚踏实屈膝，上体右转，左脚前出虚步点地。顺撩刀之势右臂外旋手心朝上，使刀背向身后平摆，刀尖朝下，从背后向左肩外侧绕行，向下、向后拉回，肘略屈，刀刃朝下，刀尖朝前；左手经体前向下、向右腋处环绕，在拉刀之时向前成侧立掌平直推出，掌指朝上。目视左掌。(552)

要点：上面三个分解动作要一气呵成，连贯起来做，绕刀要使刀背贴靠脊背。

(7) **双弓步劈刀**

①右腿屈膝蹬直，左腿屈膝前弓，右手持刀向后拉刀，小臂外旋向上举刀，刀刃朝上。目视左手。(图553)

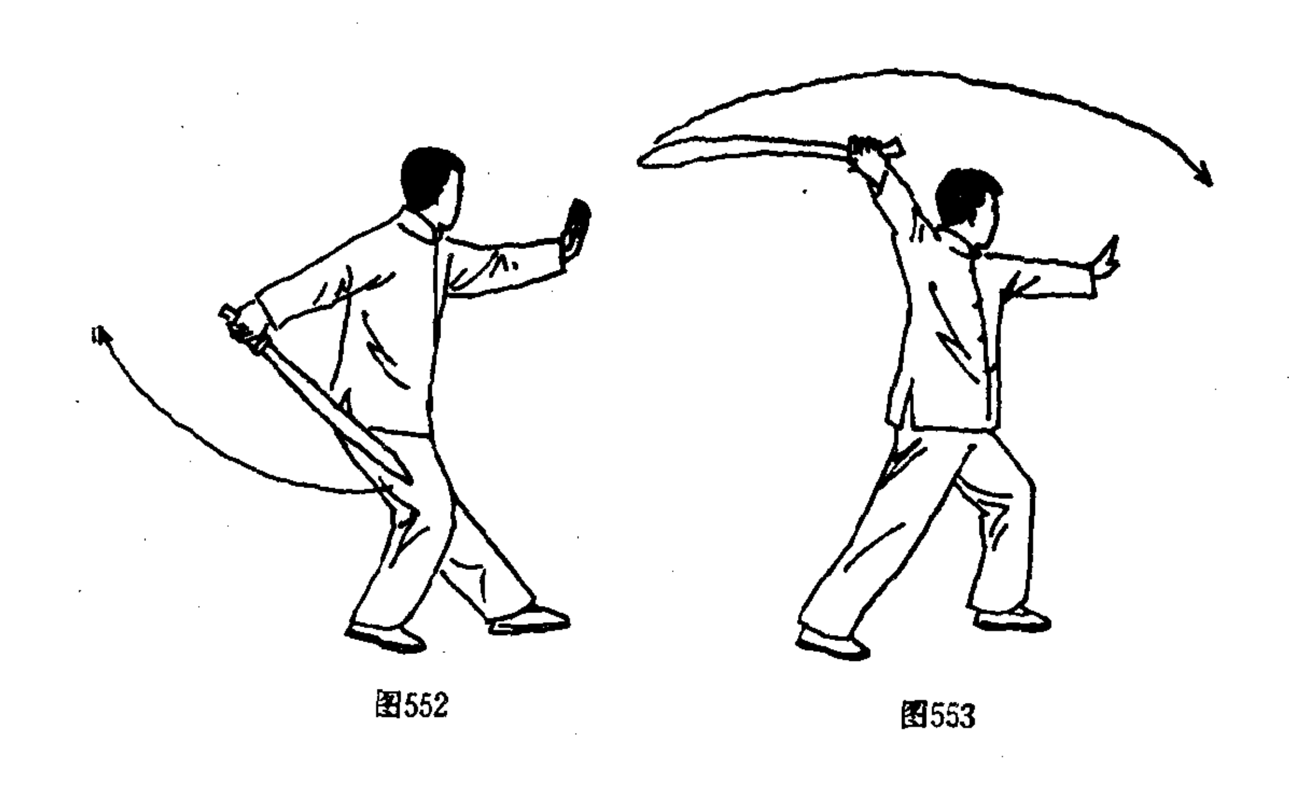


图552　　图553

②动作不停。右膝前顶，右脚前脚掌着地，左脚踏实屈膝前顶成双弓步。右手持刀，自后向上、向前劈刀，刀刃朝

下，刀尖朝前；左臂同时向下、向后绕环。目视刀。（图554）

要点：劈刀要拧腰顺肩，力在刀刃。双弓步要注意两膝前顶，两腿夹紧。

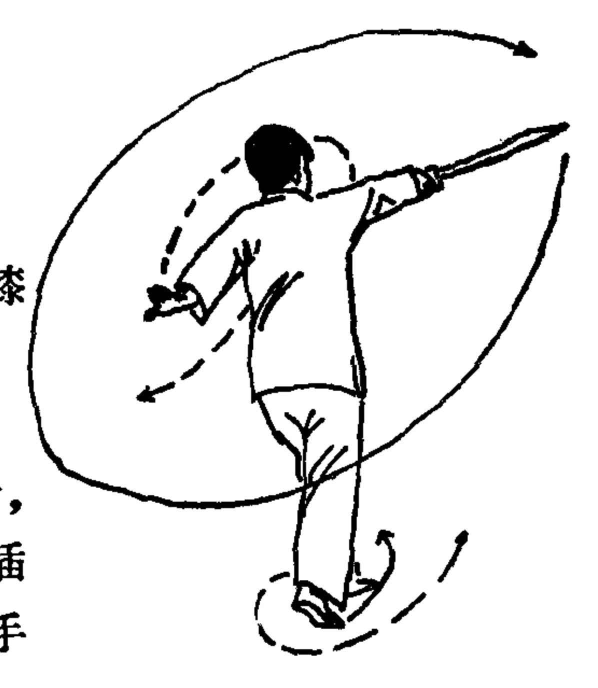


图554

（8）**插步劈刀**

上动不停。右脚前跨一步，脚尖外展，左脚经体后向右插步，前脚掌着地。同时，右手持刀向下、向后劈刀，臂内旋，向上、向前劈刀；左手在体前自左向上、向前、向下、向后绕环一周。目视刀。（图555）

要点：上步、插步、劈刀、左手绕环要配合协调。

（9）**翻身劈刀**

①右脚向右跨一步，上体左转，重心后移，左脚前脚掌拧地，脚掌着地。同时，右手持刀劈至右后方，刀刃朝下，刀尖朝后；左手外旋上托，掌心朝上。目视前方。（图556）

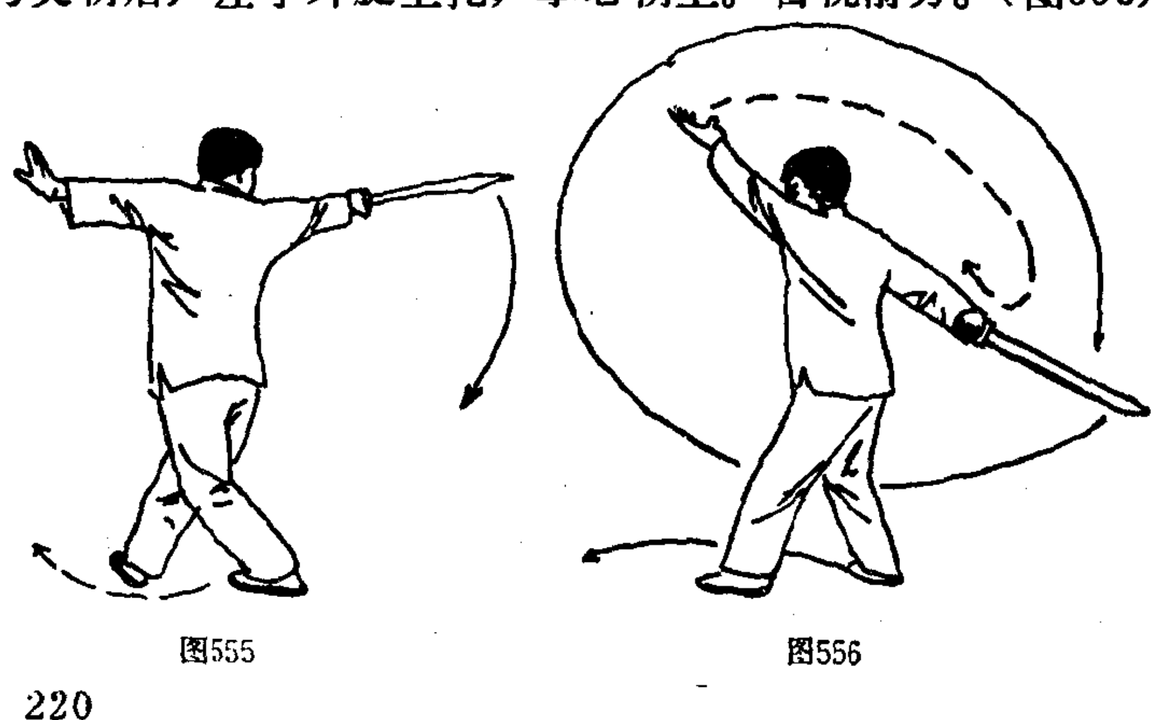


图555　　图556

②右脚上步，身体左斜上翻转，两脚拧地，后膝前顶，右脚掌着地。同时，右手持刀，从后向下、向前、向上、向后绕环劈刀，刀刃斜朝上；左手经上向后绕环至右肩。目视左下方。（图557）

要点：翻身要如车轮翻转，下肢拧地站立要稳。

（10）**提膝扫刀**

右腿提膝，脚尖内扣，脚面绷直，左腿挺膝蹬直，上体右转。同时，右手持刀臂内旋，向前、向右横扫，刀刃朝后，刀尖朝右；左手向左直臂立掌推出。目视刀尖。（图558）

要点：五趾抓地，独立要稳，扫刀要以腰带动，扫刀要平。

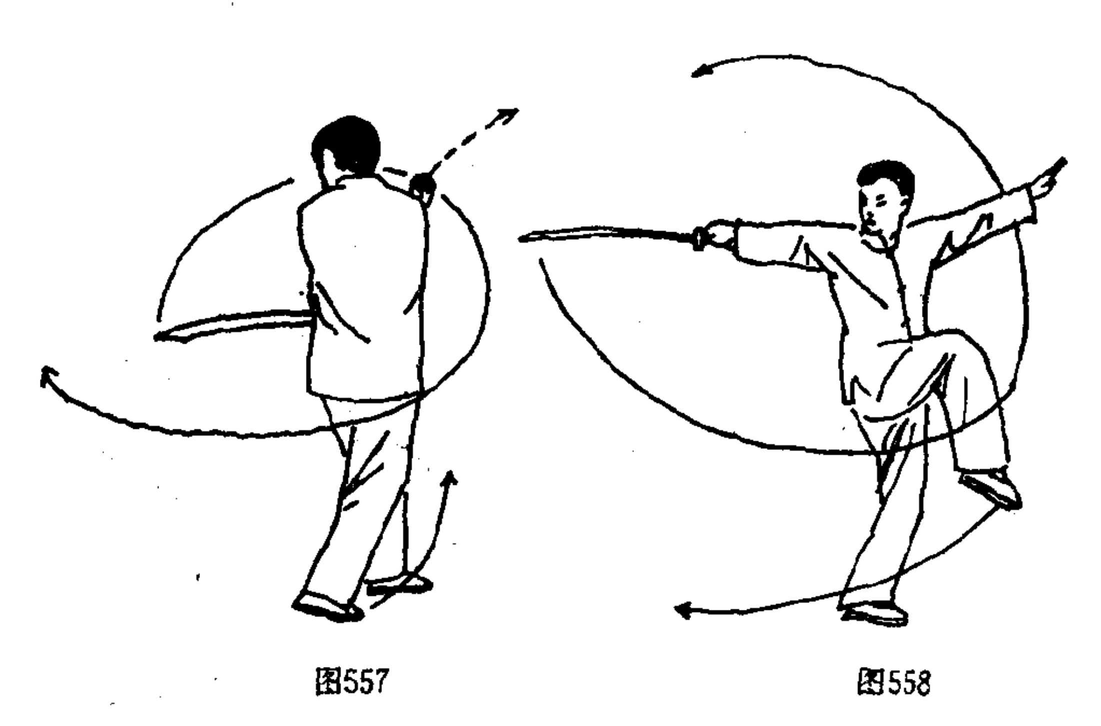


图557　　图558

（11）**虚步藏刀**

①右脚落地。右手持刀从右经前向左挂刀于左腋下，刀尖领先，刀背朝里；左臂屈臂，成立掌架于左上方。目视右

下方。（图559）

②右脚向左上方跨一步，脚尖外展，左脚掌拧地，上体右转。右手持刀自左腋下经前向右平摆扫刀；左手随之下落成立掌。（图560）

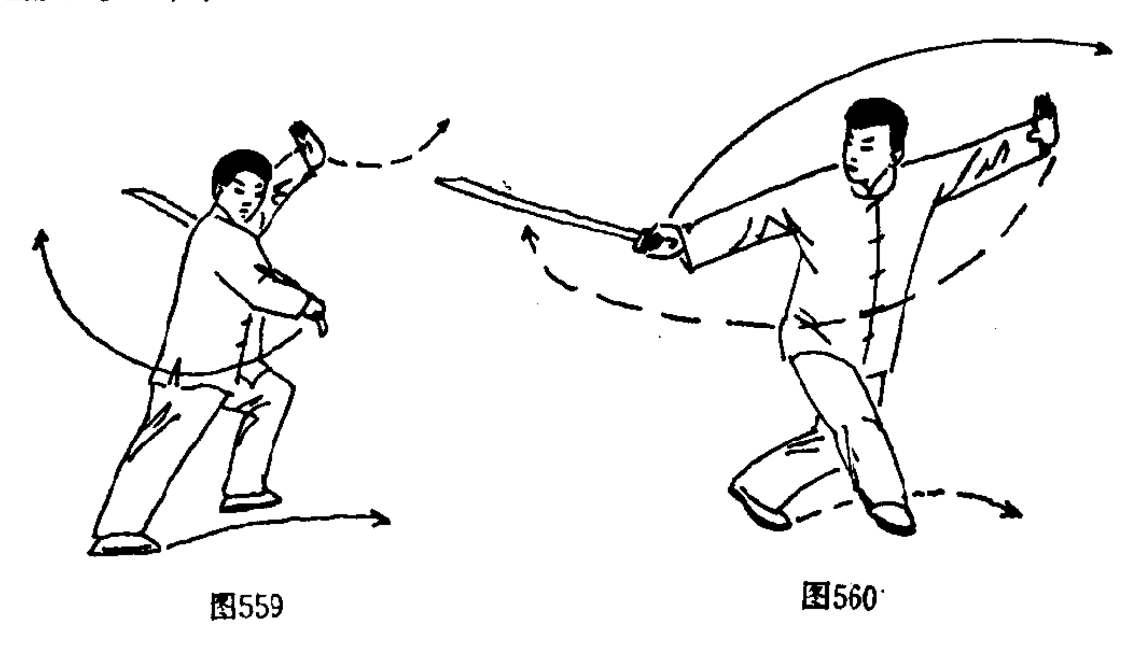


图559　　图560

③动作不停。左脚上一步，两脚碾地，体右转。右手持刀随着转体自前向右扫刀；左手随转体向左平摆，手心朝下。目随刀转。（图561）

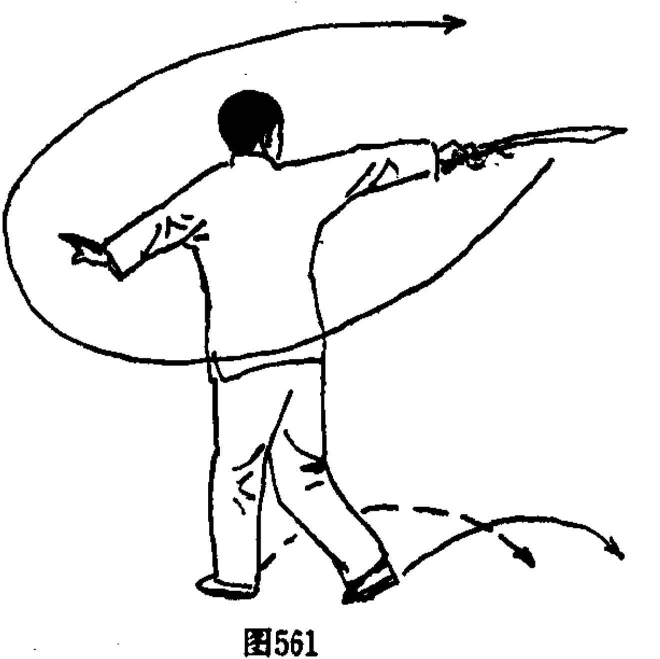


图561

④动作不停。上体右转；重心右移，右腿屈膝半蹲，左腿稍屈，左脚前脚掌点地成虚步。右手持刀，臂外旋屈腕，手心朝上，刀尖朝下，从背后向左肩外侧经前向右上方绕

行；左手向下、向右平摆。目视前方。（图562）

⑤动作不停。重心下降成右实左虚之虚步。右手持刀经前向后、向下拉刀，刀尖朝前，刀刃朝下；左手随即收回腰间向前立掌平直推出。目视左掌。（563）

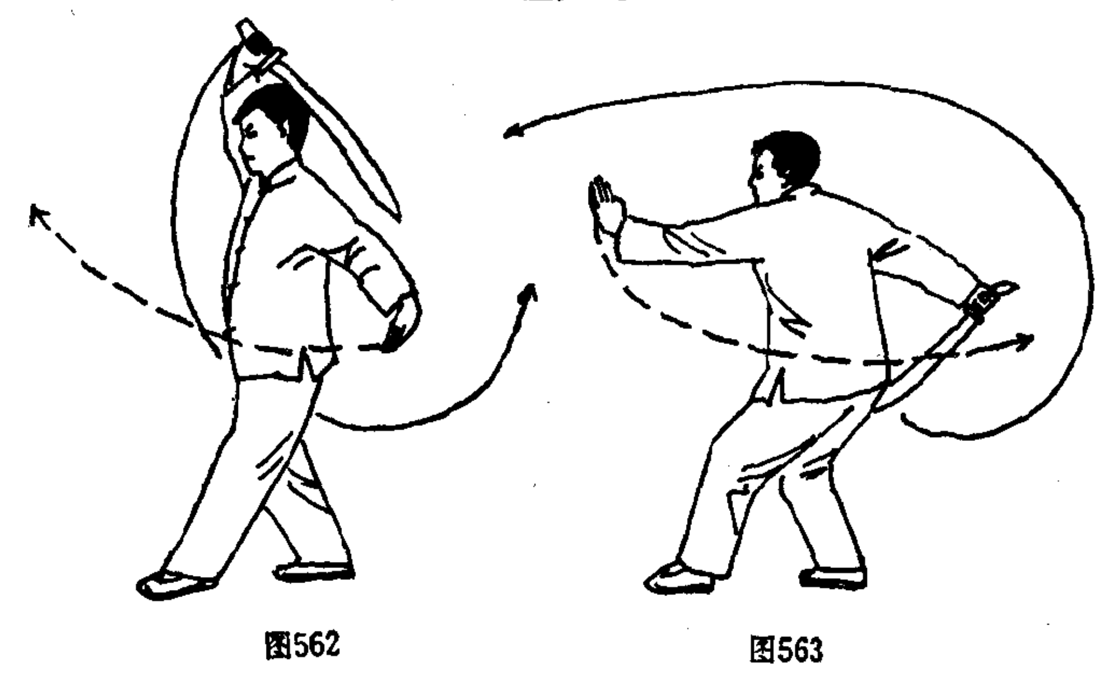


图562　　图563

要点：上述五个分解动作要连贯完成，虚步的虚实腿要分明，刀背后绕行时，刀背要贴靠后背运行。

（12）双弓进劈刀

重心前移，两腿屈膝前顶成双弓步，体左转。同时右手持刀臂外旋，手心朝上，向上、向前劈刀，刀刃朝下，刀尖朝前；左手向下、向后弧形摆动，掌指朝后，手心朝下。目视刀。（图564）



图564

要点：两膝前顶、转腰顺肩劈刀要协调一致。

（13）**插步抡劈**

上动不停。右脚前跨一步，右腿稍屈，脚尖外展；左腿经体后向右插步，脚掌着地，两腿夹紧。右手持刀，向下、向左，臂内旋向上向右绕环一周抡劈；左手随之向上向右至右肩内侧再向下、向左绕环一周，掌心朝下。目视刀。（图565）

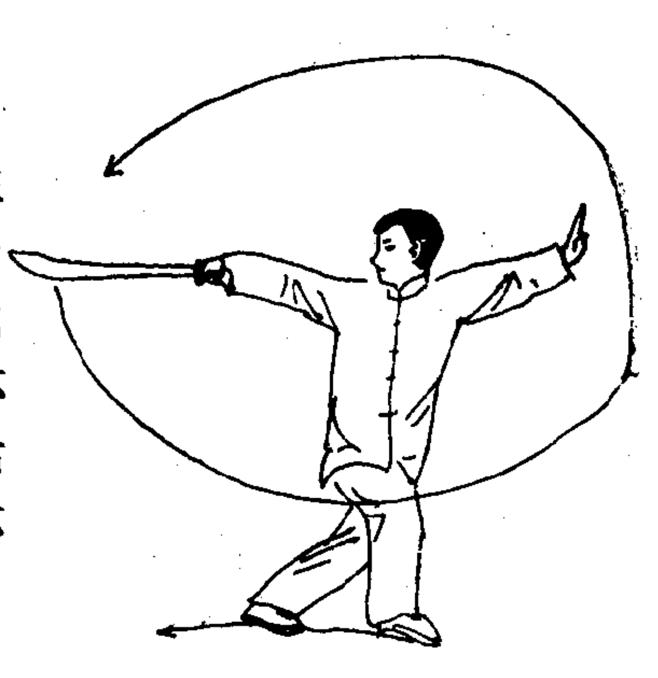


图565

要点：劈刀要走立圆，插步要迅速，步法要稳定。

（14）**插步劈刀**

右脚向右横跨一步，脚尖外展，重心右移，左脚经体后向右插步，脚掌着地，两腿夹紧。右手持刀，向下、向左，臂内旋向上、向右绕环一周抡劈，刀刃朝下，刀尖朝前；左手随之向上、向右至右肩内侧再向下、向左绕环一周。目视刀。（图566）

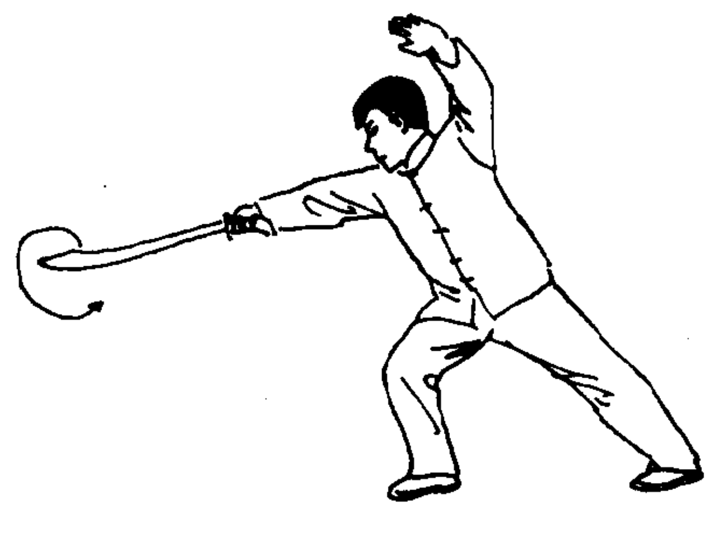


图566

（15）**插步劈刀**

图解说明同上势。（图同566）

（16）**上步弓步劈刀**

上动不停，右脚右跨一步，屈膝，左腿挺膝伸直，两脚内

扣。右手持刀向下、向右、向上、向右环绕一周抡劈刀；左手随之向上、向右至右肩内侧，再向下、向左、向上绕环成横掌于头上方，掌心朝上，掌指朝前。目视刀。（图567）

要点：弓步时，伸直腿要绷紧，脚跟不要离地。

（17）**虚步扫刀**

①重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓步，两脚掌内扣，上体左转。右手持刀臂内旋，刀刃朝上，刀尖朝后。目视刀；

②右脚前跨一步，脚尖点地，左腿屈膝下蹲，成左实右虚之右虚步，右手持刀臂外旋，手心朝上，自后向右、向前扫刀，刀刃朝左，刀尖朝前；左手自上而下贴于右腕内侧。目视刀尖。（图568）

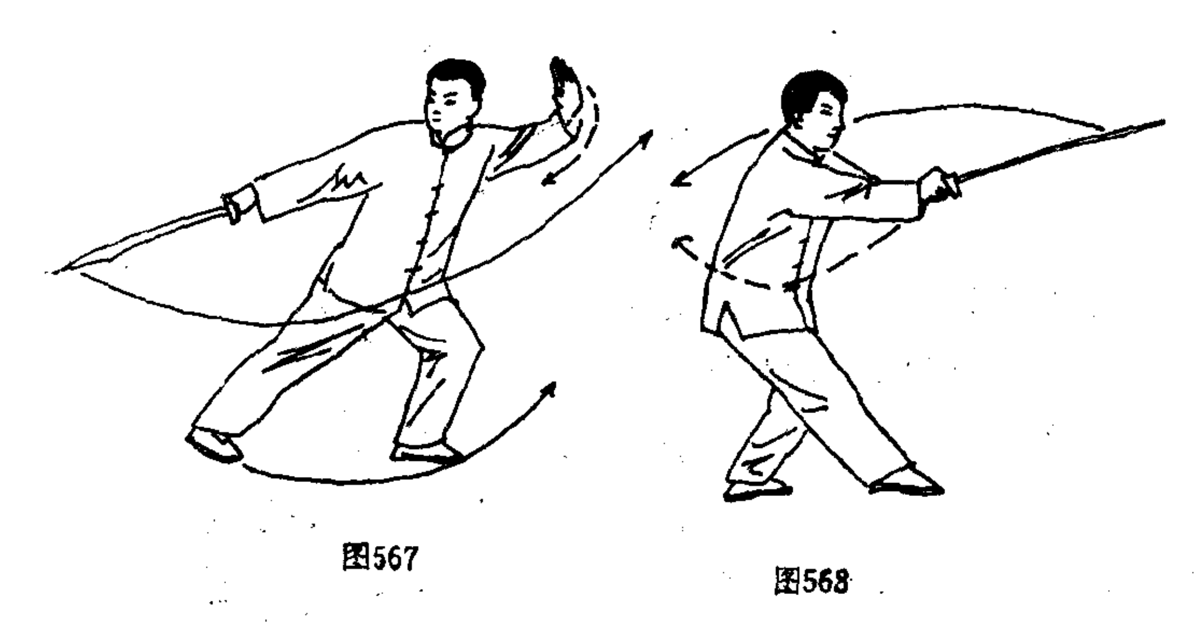


图567　图568

要点：以上两个动作要连起来做。扫刀要平。

（18）**虚步藏刀**

①右腿屈膝，脚尖外展，上体右转。右手持刀臂内旋，手心朝下，向左腋下平摆，刀背贴于左肋，刀刃朝左，刀尖朝后，手心朝下；左手随之向右肩平摆成立掌贴于右肩。目

视右方。（图569）

②左脚向左跨一步，身体右转，右脚外展，左脚内扣。右手持刀自左向前、向右扫刀，刀刃朝后，刀尖朝右；左手随之向左、向下平摆，掌心朝下，掌指朝左。目视前方。（图570）

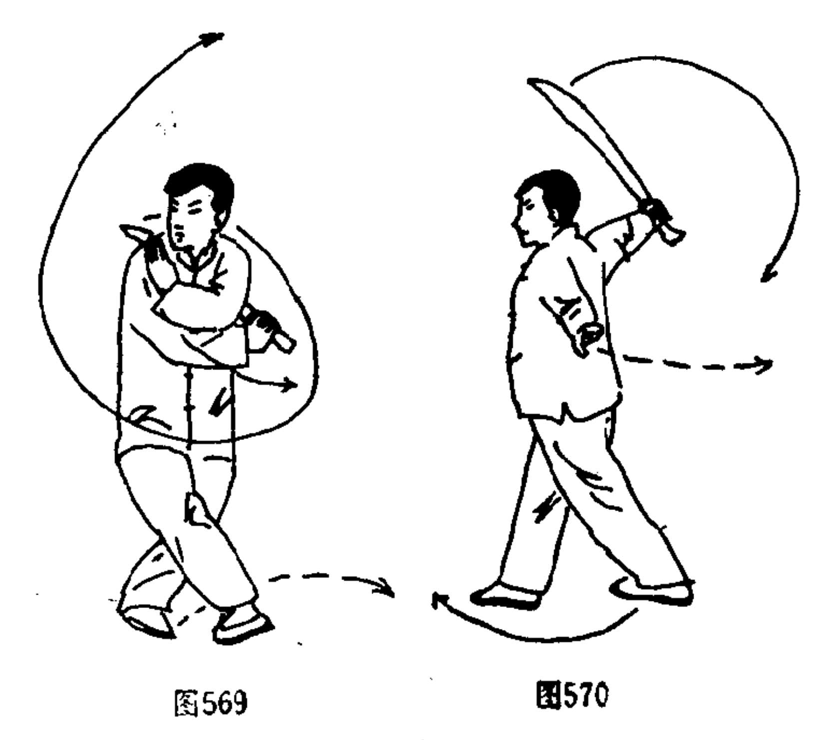


图569　图570



图571

③左脚前上一步，脚尖虚点地，右腿屈膝，右脚踏实。右手持刀臂外旋，向上举刀，手心朝上，刀刃朝后，刀尖朝下；左手后摆成按掌，掌心朝下，掌指朝前。目视前方。（图571）

④动作不停。右腿屈膝半蹲，左腿微屈膝，脚尖点地，重心下降成右实左虚之左虚步。同时，右手持刀从背后向左

肩外侧绕行，再向下、向后拉回，肘略屈，刀刃朝下，刀尖朝前；左手从后经腰部向前成立掌平直推出，掌指朝上。目视左掌。（图572）



图572

要点：以上四个分解动作必须连贯起来做，扫刀要平，绕刀要使刀背贴靠脊背运行。

（19）**双弓步劈刀**

①右手持刀臂外旋，刀刃朝右下方，刀尖朝右上方。（图573）



图573

②左脚脚跟，右脚前脚掌辗地，右膝前顶，右脚前脚掌着地，成双弓步，稍左转体拧腰。同时，右手持刀臂继续外旋，刀刃朝斜前方，向上、向前劈刀；左手自前向下、向后绕环成俯掌。目视刀尖。（图574）

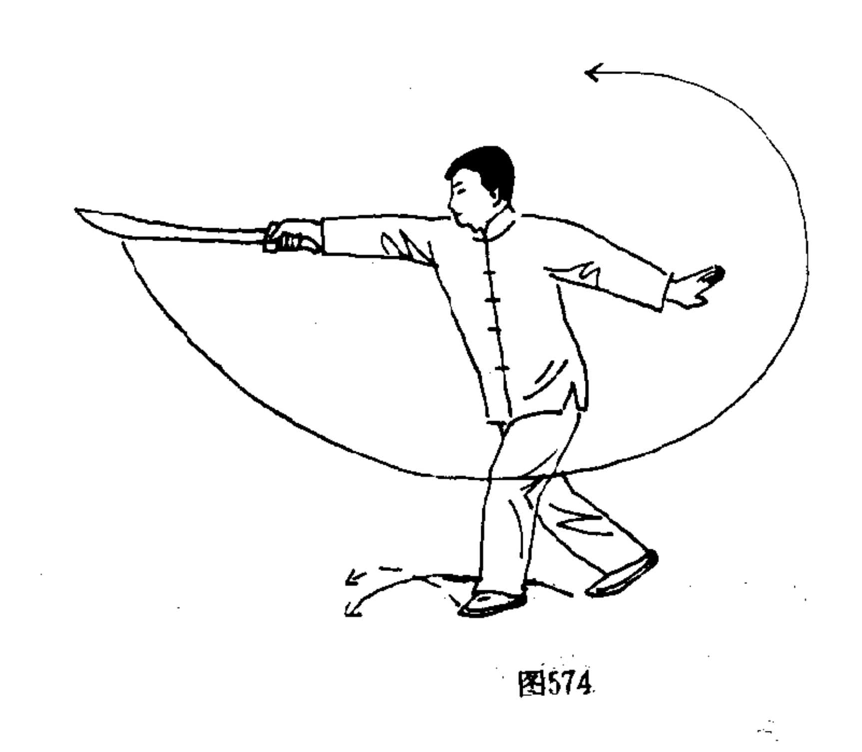


图574

要点：拧腰劈刀、臂后绕环要协调一致。

（20）插进撩劈刀

①右脚上一步，左脚经体后向右插一小步。右手持刀，从右经体前向下、向后、向上撩刀，刀刃朝上，刀尖朝左；左手屈臂贴于右肩处，成立掌。目视左掌。（图575）

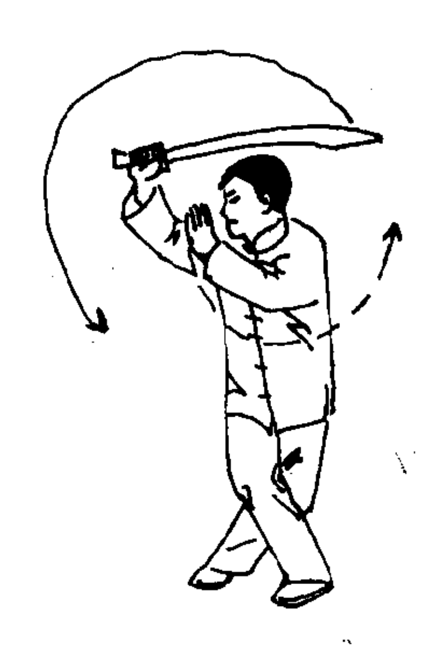


图575

②动作不停。右手持刀向前、向下劈刀；左掌随之向左

摆出，在头左侧上方成横掌。目视刀。（图576）

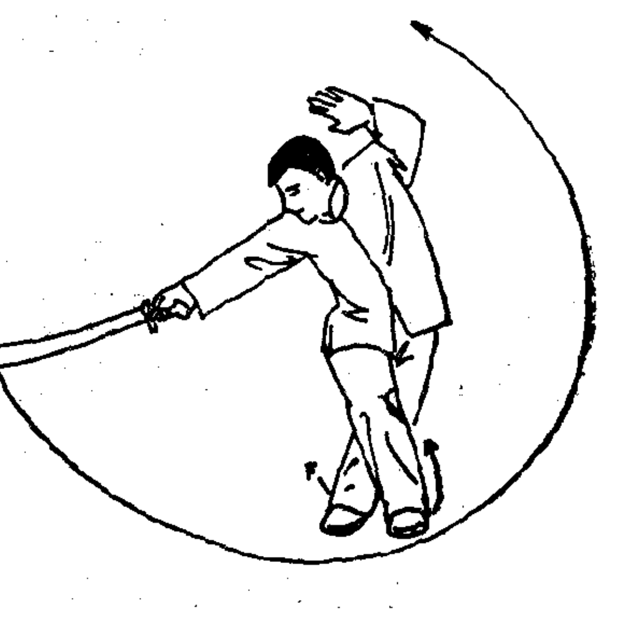


图576

要点：插步要迅速平稳，重心不要起伏太大。撩刀要以腰带臂，以腕制刀。

（21）**跃起转身弓步劈刀**

①两脚蹬地跳起腾空，空中向左转体。右手持刀，从右向下、向左、向上绕环撩刀，刀刃朝上，刀尖朝后；左手随之向上、向前绕环。（图577）

②动作不停。在空中两脚分开，右脚在前，左脚在后，落地时，右腿屈膝，左腿蹬直，两脚内扣，成右弓步。右手持刀向上、向前弧形劈刀，略低于肩；左臂随之向后、向上摆出，于头顶左侧上方成横掌。目视刀。（图578）

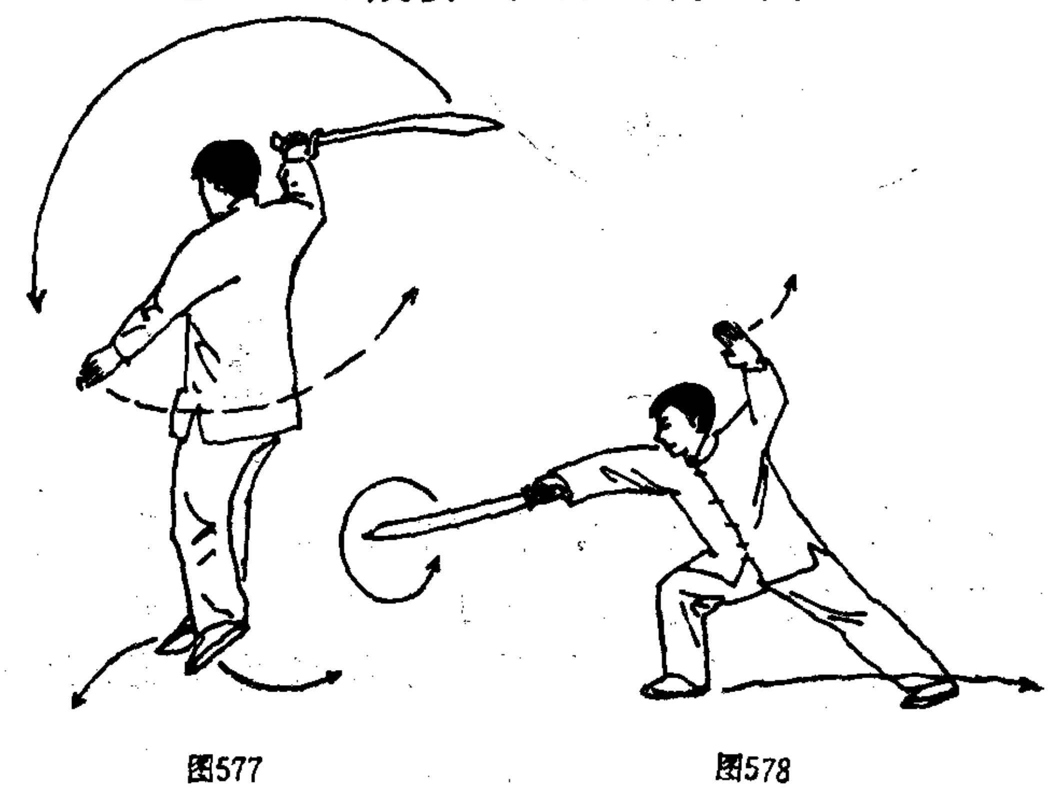


图577　　图578

要点：蹬地跃起要有力，转体迅速，落地稳定，劈刀有力。

(22) **拖刀势**

左转体，右脚蹬地向前跨一大步，重心前移，右腿微屈，左脚掌着地。右手持刀臂内旋，刀刃朝上，刀尖朝后；左手横掌随之前移。目视刀。（图579）

要点：蹬地转体要协调一致。

(23) **腾空转体云刀**

①左脚前跨一步蹬地，右腿前摆，向上腾空，上体左转。右手持刀，屈腕向前、向上挂刀；左手向右肩绕环成立掌贴于右肩侧。目随刀转。（图580）

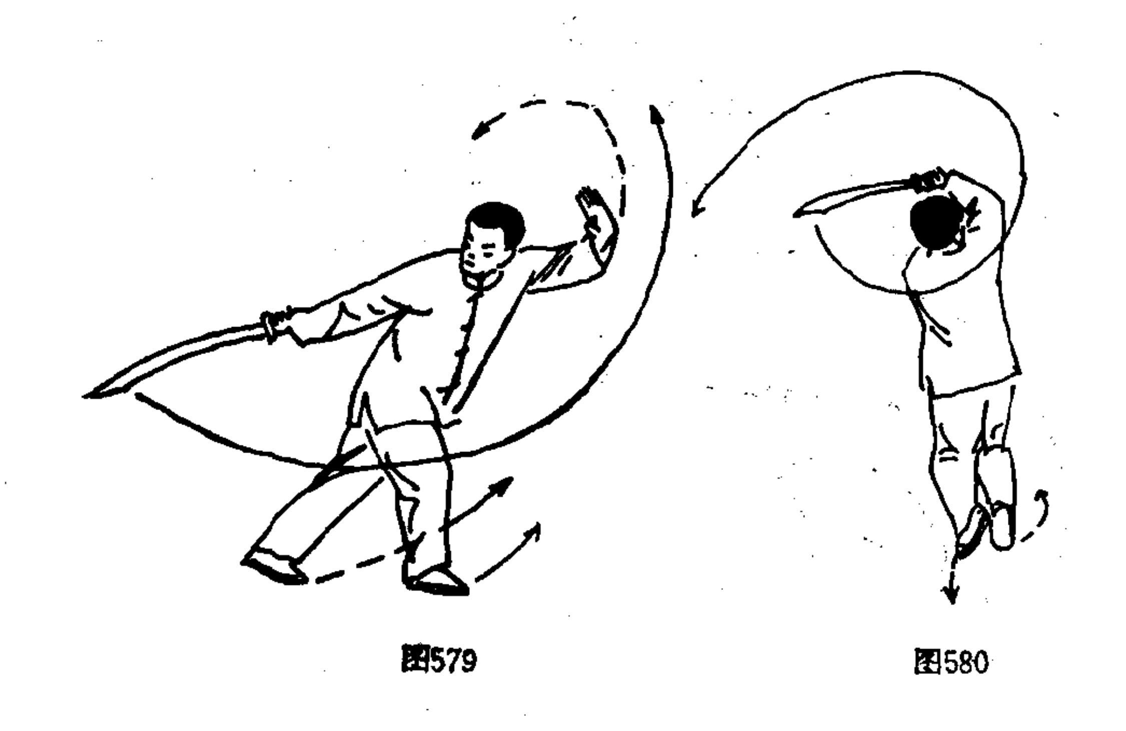


图579　　图580

②动作不停。左转体，右脚先落地，左脚后落地，随即左腿提膝，脚尖内扣。右手持刀臂外旋，手心朝上，向左、向后、向右，向前云刀，刀刃朝下，刀尖朝前；左手随之绕环一周

至左上方上举，掌指朝上。目视刀尖。（图581）

要点：动作要连贯，云刀要走平圆。

（24）上步藏刀

左脚向左横跨一步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，体左转。右手持刀臂内旋，经前向左腋下挂刀，刀背贴于左后背，刀尖斜朝上；左手成横掌于头顶上。目视右方。（图582）

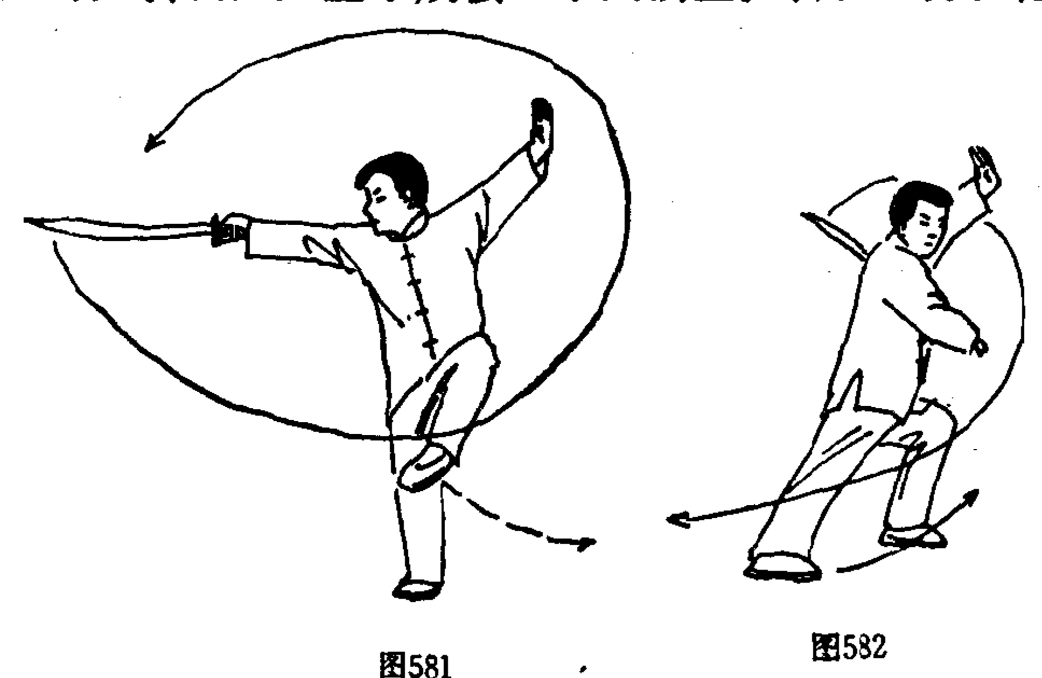


图581　　图582

要点：藏刀时刀要贴靠后背。

（25）提膝斩刀

左腿挺膝伸直，右腿向左腿靠拢提膝，脚掌内扣。右手持刀向前向右平斩，刀刃朝右，刀尖朝前。目视刀。（图583）

要点：斩刀时要用腰刀。

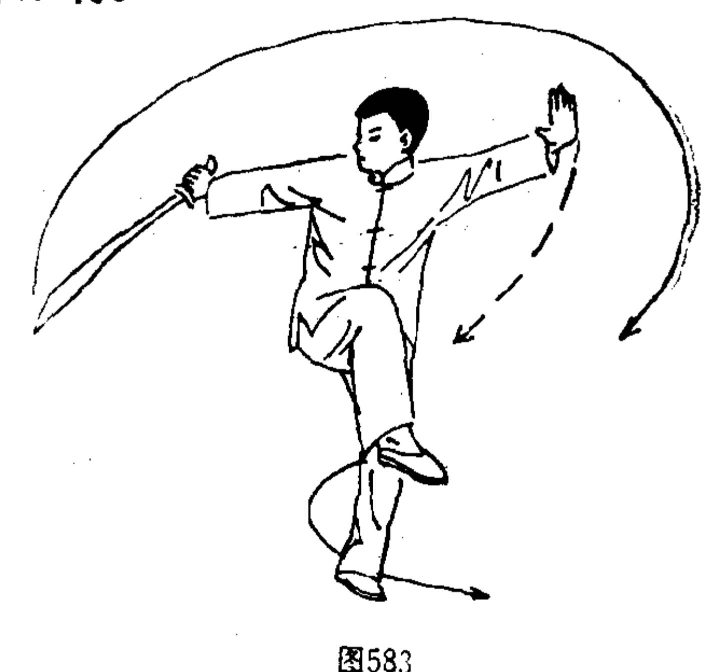


图583

（26）**虚步藏刀**

①左脚前脚掌辗地，右转体，右脚落于左脚后，屈膝踏实，左脚前脚掌着地。右手持刀，臂外旋，手心朝上，随之向右上方摆出，刀刃朝后，刀尖朝下；左手向下、向后按掌。目视前方。（图584）

②动作不停。重心下降成右实左虚之左虚步。右手持刀，经前向后、向下拉刀，刀尖朝前，刀刃朝下；左手随即收回腰间向前立掌平直推出。目视前方。（图585）

要点：注意两腿虚实要分明。

（27）**上步托刀**

左脚蹬地，身体上起，右脚前出一步，前脚掌着地，右手持刀臂外旋，刀尖朝后，自后向前、向上托击于头前上方，刀刃朝上，刀尖朝右；左手屈臂附于右小臂内侧。目视前方。（图586）

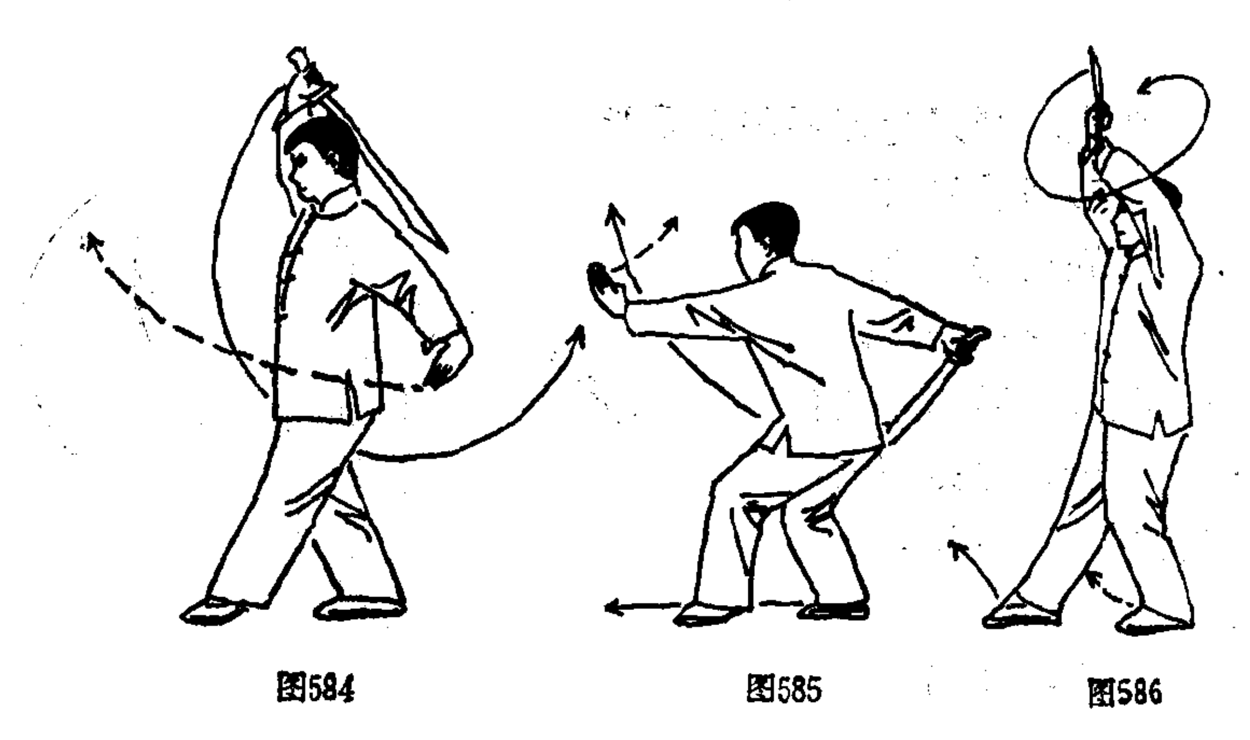


图584　　图585　　图586

要点：向上托刀，要凝神提气，力在刀刃根部。

（28）垫步云刀

右脚蹬地，左腿屈膝前摆落地，右脚落在左脚前。身体腾空时，右手持刀屈臂在头顶上方云刀，刀刃朝上，刀尖朝后；左手贴于右小臂处。目视前方。（图587）

要点：云刀时要以腰带臂，以腕制刀，蹬地摆腿要迅速。

图587

（29）跟步劈刀

右脚前跨一步，左脚上跟半步。右手持刀向上、向前劈刀，刀刃朝下，刀尖朝前；左手随劈刀贴于右手腕内侧。目视刀尖。（图588）

要点：跨步、跟步要连贯迅速。

（30）歇步反撩

①两脚辗地，右脚内扣，左脚外展，体左转。同时，右手持刀屈臂向下、向上往回带刀于头上，刀刃朝上，刀尖朝后；左手随右手同行。目视右下方。（图589）

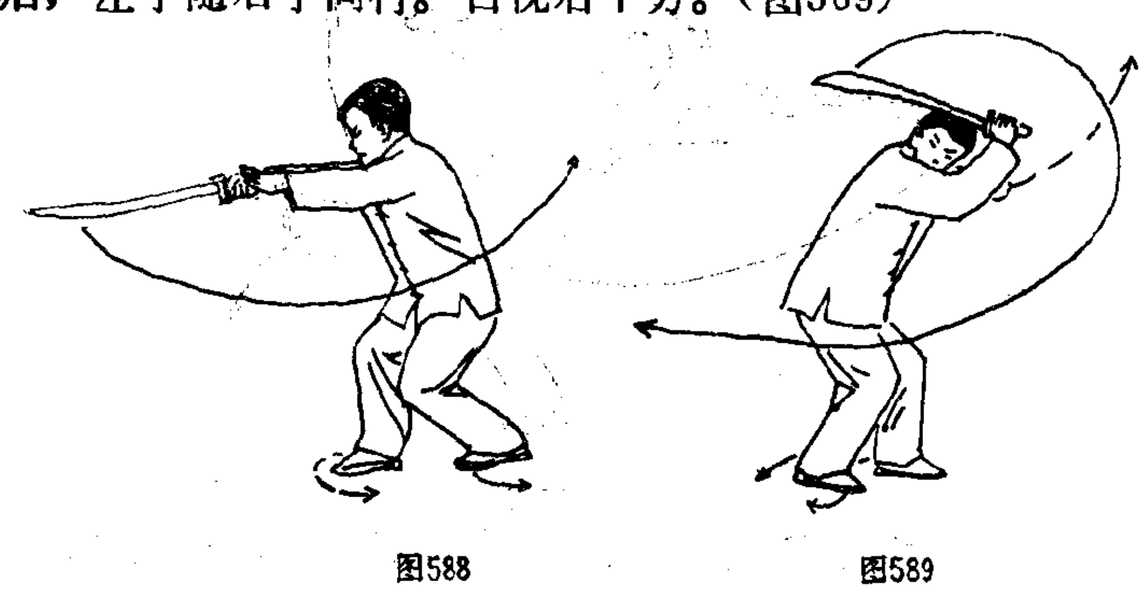


图588　　图589

②右脚外展，左脚向右后方插一小步成歇步，臀部坐于左脚跟上，两腿夹紧，重心降低，上体前压。右手持刀自上向前、向下、向右撩刀，刀刃朝上，刀尖朝右；左手随之向左推出成立掌，掌指朝上。目视刀。（图590）

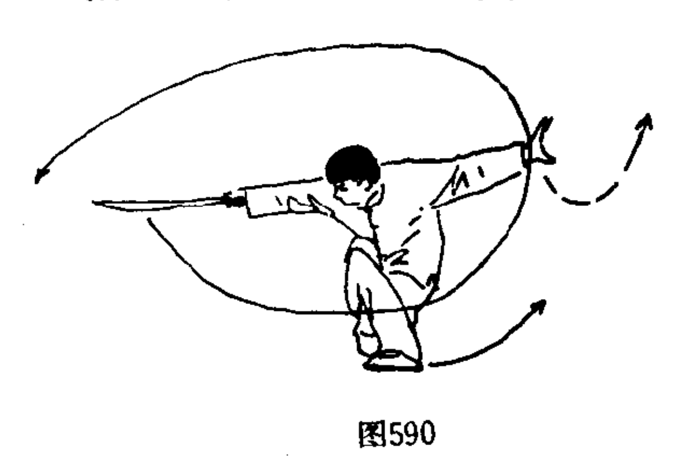


图590

要点：反撩刀时身体略向前俯。

（31）**独立反刺**

身体提起，左脚前跨一步，重心前移，左腿支撑，右腿随之向前直蹬，身体后仰。右手持刀经体侧向下、向前挂刀，随即向后直刺，刀刃朝上，刀尖朝后；左手在刀向下、向前挂刀时收回，向后直刺时立掌推出。目视刀。（图591）

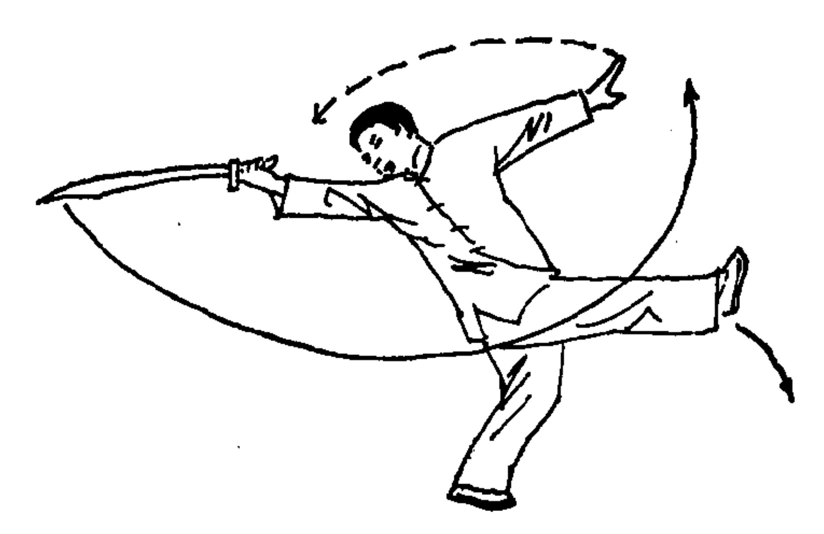


图591

要点：前蹬力在脚跟，要与后刺同时进行，独立要稳。

(32) **弓步藏刀**

①右脚落地，身体左转，右手持刀，臂内旋，向下、向前撩刀，刀刃朝上，刀尖朝右上方；左手随之向上、向左下方弧形摆动，掌心朝上。目视刀。(图592)



图592

②动作不停。左脚经体后向右侧插步，两脚辗地，左腿屈膝、右腿蹬直，成左弓步，两脚内扣，上体左转。同时，右手持刀，从右上方向上、向前、向下劈刀，小臂内旋，屈臂收刀于左腋下，手心朝下，刀背贴紧身体，刀尖朝左后上方；左手随上体左转，向下、向左、向上绕环于头上方成横掌。目视右方。(图593)



图593

要点：以上两个分解动作要连贯完成。

（33）虚步藏刀

①右脚从体后向右跨一步，左脚前脚掌辗地，上体右转。同时，右手持刀向右后上方扫刀；左手下摆成按掌，手心朝下。目视前方。（图594）

②重心移至右腿，右腿屈膝下蹲，左脚活步，前脚掌点地。右手持刀，臂外旋屈腕，刀尖朝下，沿右肩外侧向左肩外侧绕行，从左肩外侧向下、向后拉回，肘略屈，刀刃朝下，刀尖朝前；左掌随即屈臂于腰间成侧立掌向前平直推出，掌指朝上，小指外侧朝前。目视左掌。（图595）

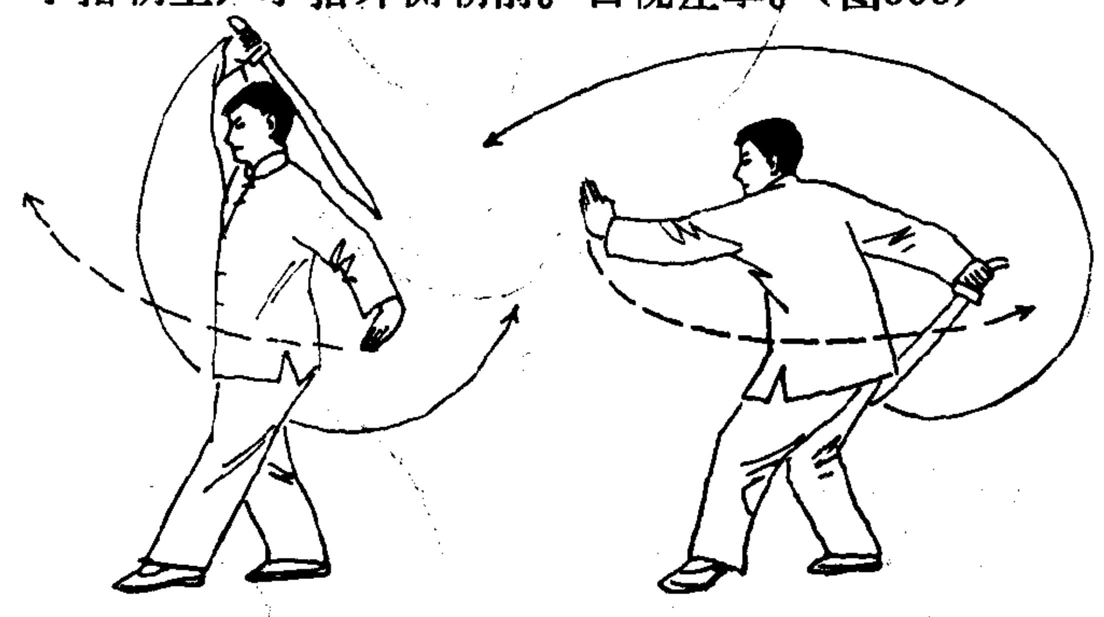


图594　　图595

要点：虚实腿要分明，重心落于右腿上。

（34）歇步按刀

①两腿蹬地，身体上起，右脚前跨。右手持刀随之臂外旋，向右上方撩刀，刀刃朝上，刀尖朝右上方；左手向上，向左绕环，掌心朝上。目视刀刃。（图596）

图596

②右脚跟辗地外展，左脚前脚掌辗地，脚跟离地，上体右转下压成歇步。右手持刀，臂内旋，手腕内扣，向后、向下拉刀，刀尖向左，随即向下弧形运动；左手向前置于刀背上与右手同时向下按刀，刀刃朝下，刀尖朝左下方。目视刀下。（图597）

要点：撩刀要舒展大方，按刀要快速有力，歇步要稳。

（35）**弓步推刀**

右脚蹬地，身体重心前移，左脚前跨一步屈膝，右腿绷直，成左弓步。同时，右手持刀，左手按刀，向前推刀，刀刃朝前，刀尖朝下。目视推刀方向。（图598）

要点：重心前移，蹬地推刀要协调一致，上体前压。

（36）**弓步云刀**

①重心后移，左腿屈膝，右脚前脚掌着地。随之两手屈腕，刀刃朝左，右手小弧，左手大弧向左、向后、向右云刀。云刀时头后仰。目随刀转。（图599）

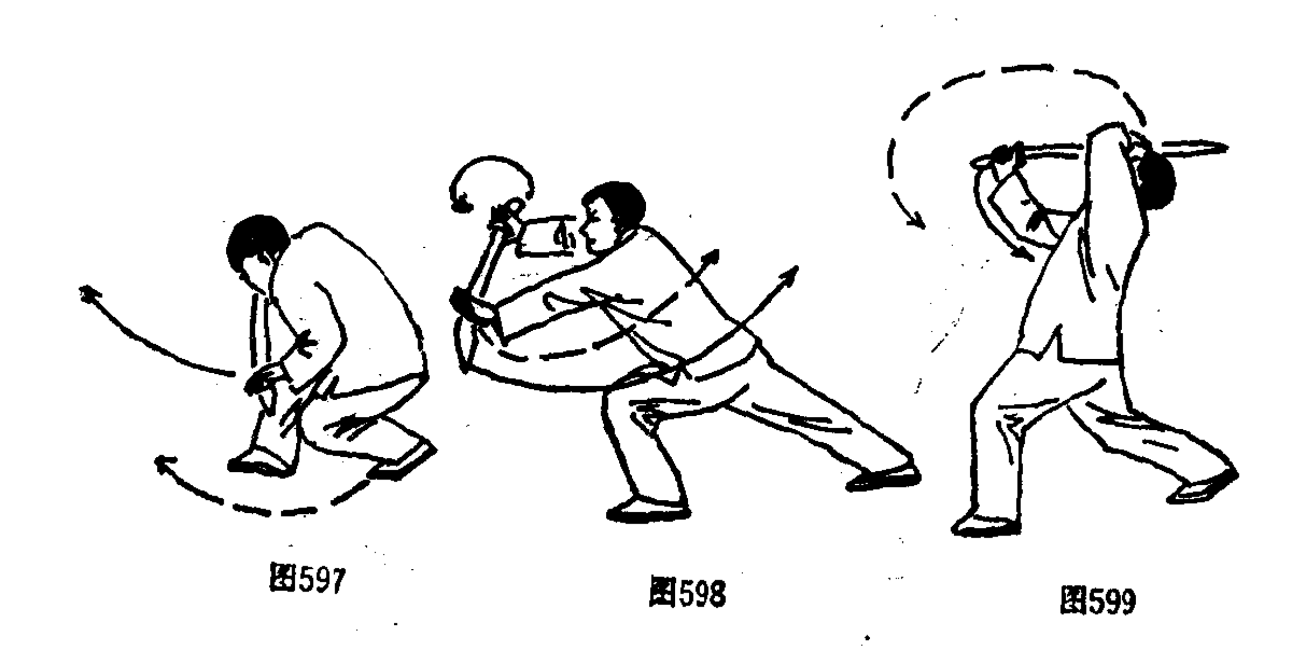
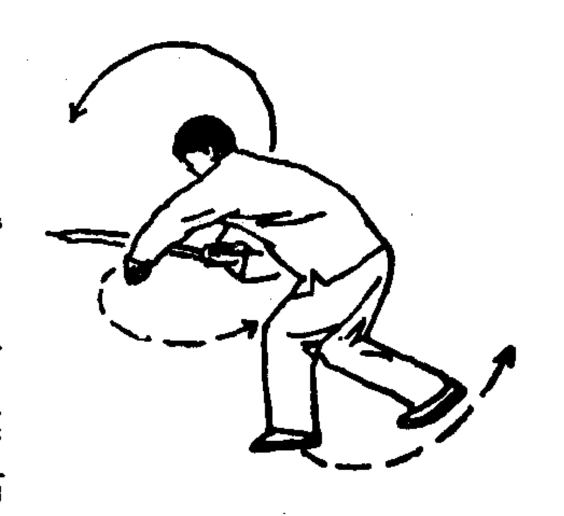


图597　图598　图599

②动作不停，重心下降，上体前压，同时，右手小弧，左手大弧自右向前云刀。目视刀尖。（图600）

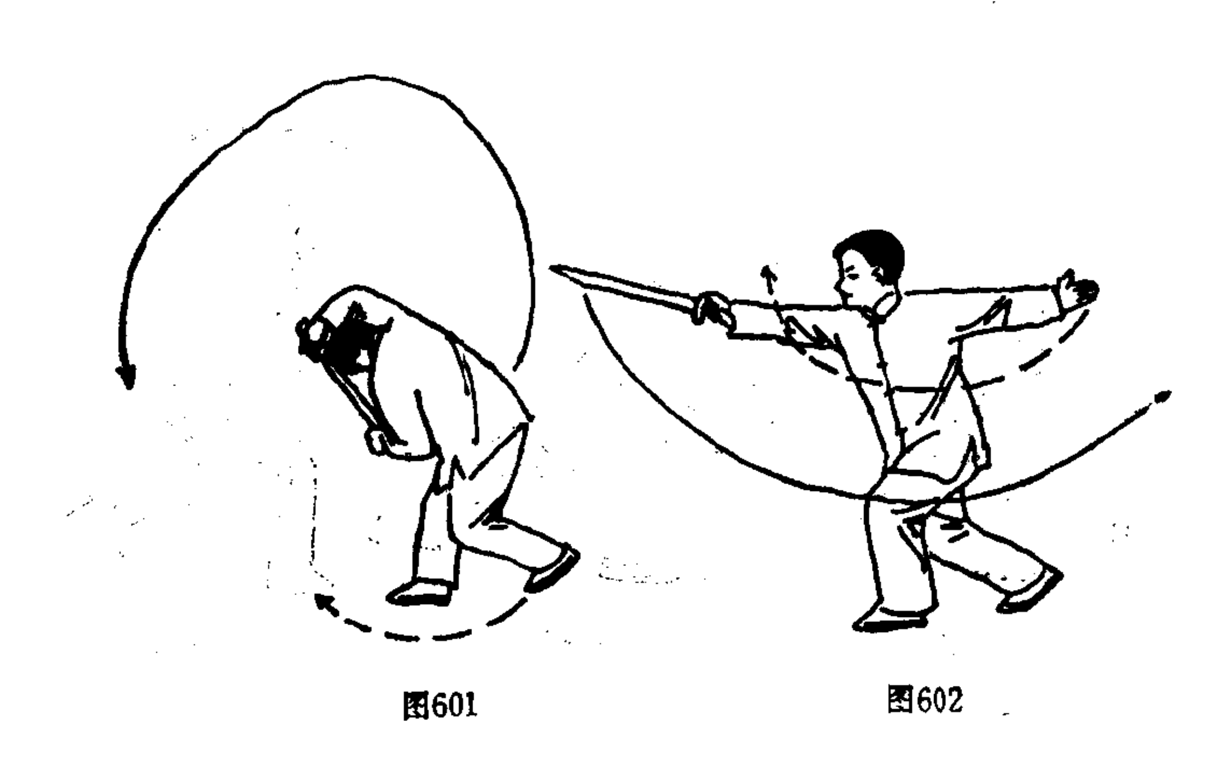

图600

③重心后移，左脚后退一步，左脚脚尖外展，两腿夹紧成歇步。上体后移之同时，右手持刀，臂内旋，肘上提，左手扶刀，向左、向下弧形摆动，刀刃朝前，刀尖朝下。目视前方。（图601）

要点：云刀时身械要协调，以腰带刀。

（37）双弓步劈刀

①左脚前跨一步，重心前移。右手持刀臂外旋，向上、向前弧形劈刀，刀刃朝下，刀尖朝前；左手随之向下、向后摆动。目视刀尖。（图602）


图601　　图602

②动作不停。重心后移，右脚踏实。右手持刀向下、向后劈刀，刀刃朝上，刀尖朝后；左手向下、向前摆动至右肩侧成立掌。目视刀。（图603）

要点：拧腰劈刀要快速有力。

（38）提膝劈刀

左腿蹬直，右腿向前提膝，上体右转。右手持刀，臂内旋，向后、向前、向右劈刀；左手随之向左上方立掌推出。头向右甩，目视右方。（图604）

要点：提膝平衡要稳，劈刀、推掌、甩头要同时进行。

（39）跃步劈刀

右脚落地，蹬地跃起，左腿前摆。右手持刀，臂外旋，向上劈刀，右臂屈肘成横掌于头上。目视左方。（图605）

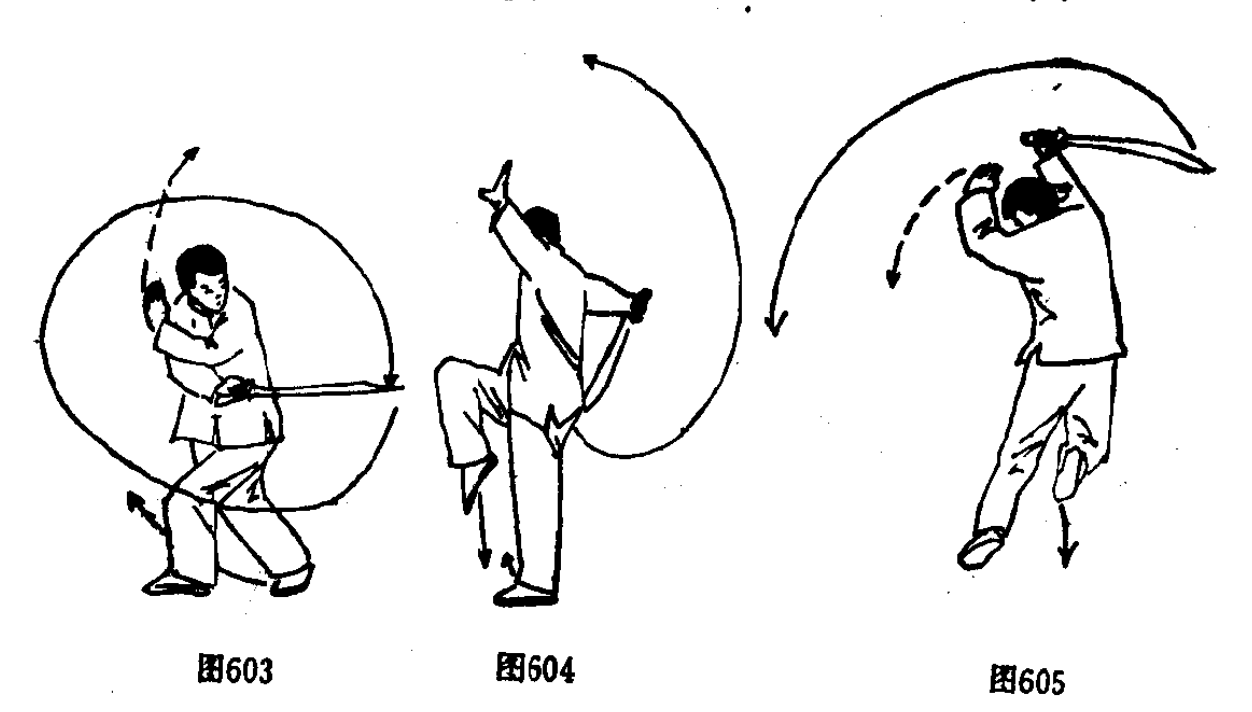


图603　图604　图605

要点：蹬地摆腿要协调一致，向上、向前跃起，劈刀要走立圆。

（40）歇步按刀

上动不停，左脚先落地，脚尖外展，右脚经体后向右插

步落地，前脚掌着地成歇步，上体左转。右手持刀向前、向下劈刀；左手向下按刀背并与右手同时向下用力按刀，刀刃朝下，刀尖朝前。目视刀下。（图606）

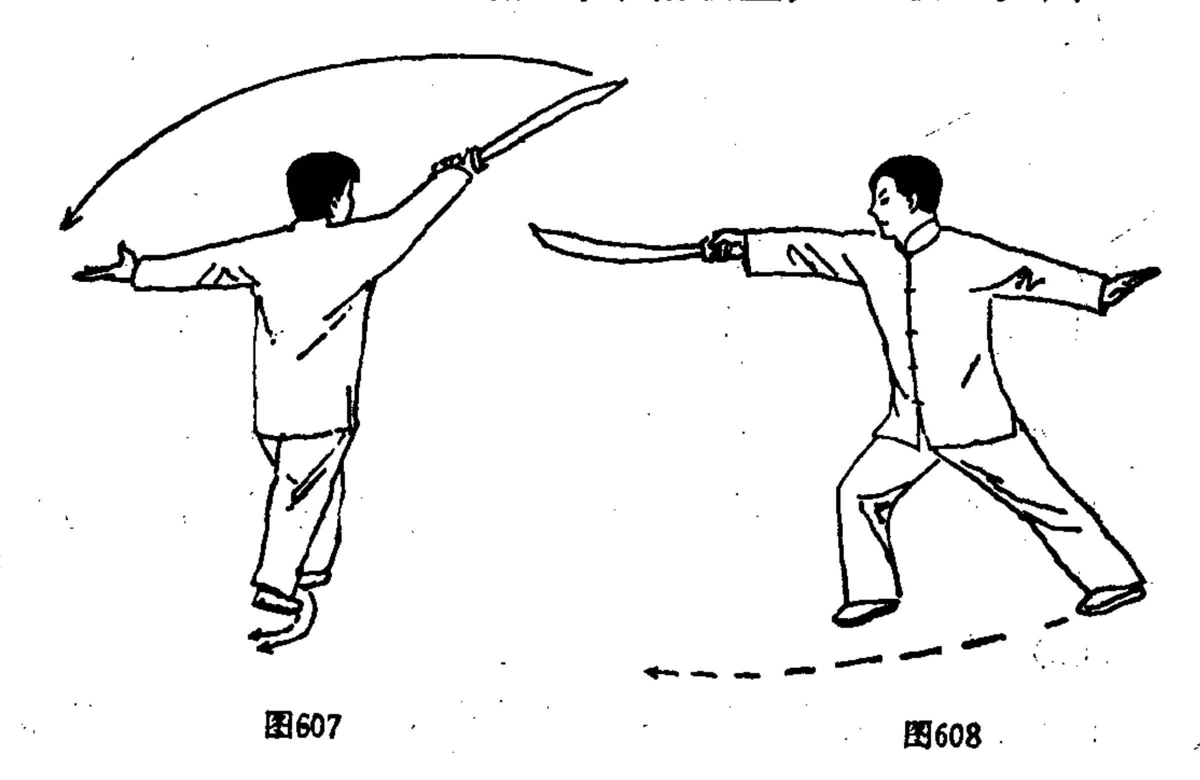

图606

要点：左脚先落地，右脚后落地，两腿夹紧，重心要稳。

（41）**弓步平斩**

①两脚蹬地，身体抬起，上体右转，两脚踏实。右手持刀，臂外旋，手心朝上，以刀背向右挂击，左手随之向上平摆。（图607）

②动作不停。两脚跟辗地，右转体，右腿屈膝，左腿挺膝伸直，两脚掌内扣成右弓步。右手持刀，臂内旋，手心朝下，使刀尖在头上划一个圆，向右平扫斩击，刀刃朝右，刀尖朝前；左手经后向左平摆成俯掌，手指朝左，掌心朝下。（图608）


图607　　图608

要点：斩击时刀身要平，刀尖与腕部、肩部成一直线。

(42) 虚步收刀

①重心左移，右腿挺膝伸直，左腿屈膝成左弓步。目右视。(图609)

②右手持刀，臂内旋，屈腕向下挂刀，刀尖朝下；左手随之上摆至头上成横掌，掌指朝前。目视刀尖。(图610)

③动作不停，右手持刀，继续向左挂刀，刀尖朝左上方。目视右前方。(图611)

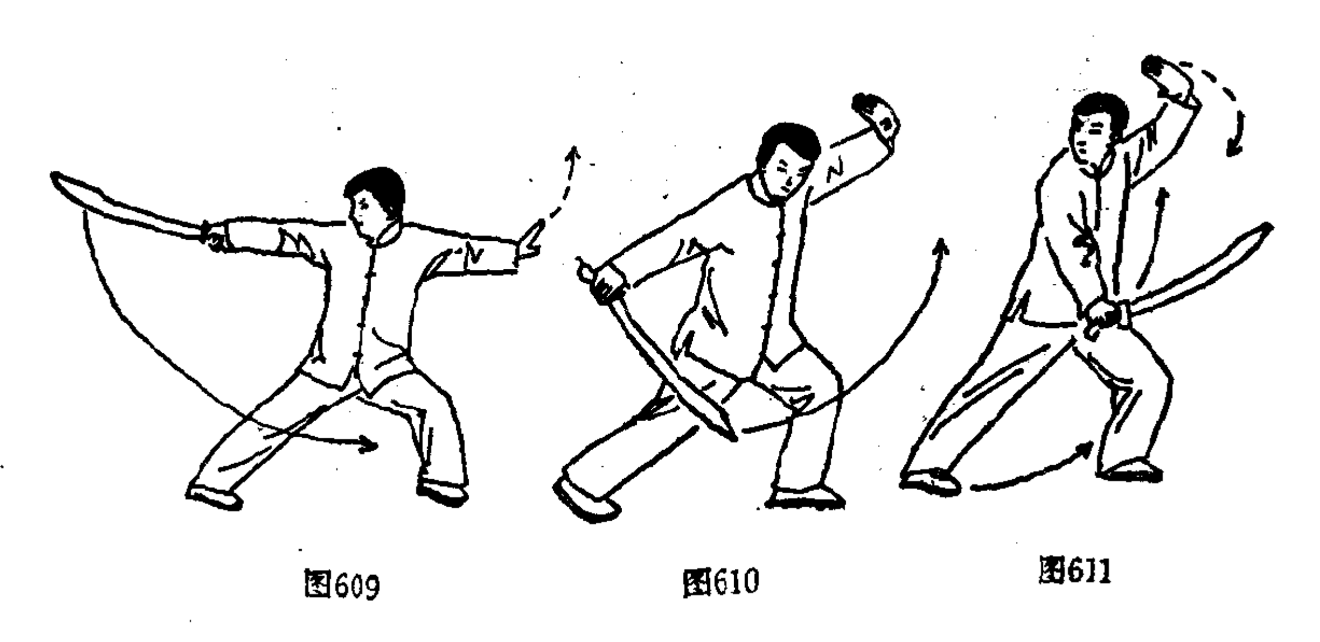


图609　　图610　　图611

④动作不停。右脚向左脚跨半步，右腿屈膝下蹲，左脚向前活步，脚尖点地，成右实左虚之左虚步。右手持刀向左臂处平摆，刀交左手；左手自上而下，四指扣住刀盘接刀，刀刃朝前，刀尖朝左。目视前方。(图612)

要点：由弓步变虚步要注意重心移动，虚实分明，交刀、接刀要稳准。

(43) 高虚步按掌

右腿蹬直，左腿后退于右脚前，脚尖点地，脚面绷直，

成高虚步，稍右转体。左臂下摆于体侧屈臂抱刀，刀背贴靠臂肘，刀刃朝前，刀尖朝上；右掌从左向右、向下按掌，掌心朝下，肘稍屈并稍向外撑开。目视左方。（图613）

（44）收势

左脚收回，两脚并拢，两手放松下垂，成立正姿势。左手抱刀。目视前方。（图614）

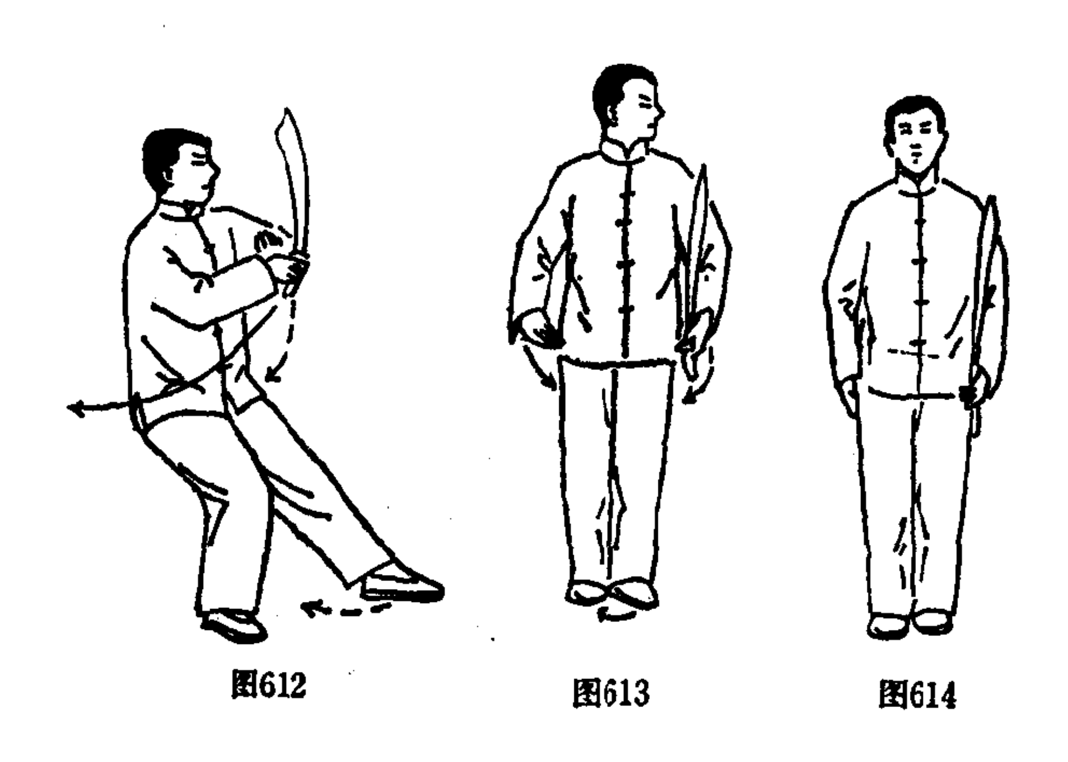


图612　　图613　　图614

作者简介

郭瑞祥是我国著名的通背、劈挂拳师，今年60岁，河北沧州地区体校数学高级讲师，全国优秀武术辅导员，沧州武术馆馆长。郭瑞祥出身于武术世家，其父是原中央国术馆苗刀教官郭长生、人称“郭燕子”。郭瑞祥，六岁从父习武，深受其父真传，为当今通背、劈挂、苗刀、疯魔棍正宗传人。

1991年7月23日应邀随北京武术代表团访问日本。在那霸市“中国冲绳武术交流大会”上，表演祖传的劈挂和苗刀获一等奖，得金牌一枚。回国后九月份又应邀去郑州参加国际少林武术节，在“武林精英大会演”上表演劈挂拳、苗刀获优秀表演奖。

郭瑞祥，几十年来为我国培养了大批武术运动员，输送到高等院校和省级以上武术队。优秀运动员中就有四人获得过十几个金牌。曾受郭瑞祥指教的日本运动员古谢雅人、秋山幸子等也在日本全国武术比赛中获得过九枚金牌。因此他多次受到过国家体委、省、地、市的表彰和奖励。

郭瑞祥1985年曾出版了《苗刀》一书。现又新编了《劈挂拳》。为继承民族遗产弘扬中华武术，把武术推向世界做出了一定的贡献。

王华锋1954年生于沧州。1976年考入北京体育学院学习，1979年毕业后留校在武术系任教。其本人自幼爱好武术，先拜王玉廷、陈子玉、王树生、张殿宾等名师习练少林、明堂诸拳，后从师郭瑞祥专习劈挂、通背等拳法，由于受郭

老师传授的时间最长，所学得的内容也最多、最精，在通背、劈挂拳方面也颇有成就。在北京体院学习和任教期间，也曾得到张文广、门惠丰等著名教授和教练的指教，技艺更有增长。如他演练的劈挂拳、疯魔棍等，曾于1977年、1982年、1984年在全国性武术比赛、表演大会上获金牌或优秀奖。近年曾撰写出版了《短兵刀剑实战技击法》，现又和他的恩师郭瑞祥先生合编并出版了这本《劈挂拳》。他还培养出不少武术人才，如“河北省武术队”的教练苏同玉、“中国武术研究院”的周金彪等都是70年代王华锋在“沧州武术队”任教时培养出来的，也曾为日本来华学习的古谢雅人、秋山幸子等人授课，其二人回国后，曾多次在全日本武术比赛中获传统拳、械冠军。王华锋现为北京体院武术讲师，曾于1987、1990年两次以专家身份赴邀日本，传授中国武术。

{
"filename": "MTA4MjYzNzEuemlw",
"filename_decoded": "10826371.zip",
"filesize": 10422603,
"md5": "a49d01437ff0d728e5fbf34fbf066559",
"header_md5": "1d3136d9ffb6717faeb86a99edd19e01",
"sha1": "5f5968d8a9f6e276f319a8171a253afe2d9fbc33",
"sha256": "dde3e175720d4b3b35239416d003a67ad4856a1712ed47f0a927eee49367ea91",
"crc32": 1668404690,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 10730233,
"pdg_dir_name": "\u253c\u207f\u2563\u2565\u255a\u00a1_10826371",
"pdg_main_pages_found": 244,
"pdg_main_pages_max": 244,
"total_pages": 249,
"total_pixels": 823466496,
"pdf_generation_missing_pages": false
}